

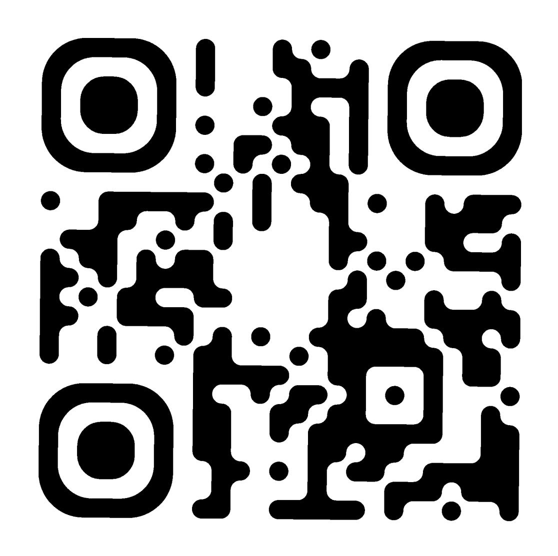
جوزيه مالينوفسكي

سيكولوچية الأحلام

ترجمة: عبد الرحيم يوسف

مراجعة وتحرير: ديڤيد فرج

المحروسة



سجل في مكتبة

اضغط الصفحة

SCAN QR

سيكولوجية كل شيء

سيكولوجية الأحلام

عنوان الكتاب: سيكولوچية الأحلام
The Psychology of Dreaming
المؤلفة: جوزيه مالينوفسكي Josie Malinowski
ترجمة: عبد الرحيم يوسف
تحرير: ديڤيد فرج
مراجعة لغوية: محمود شرف
إخراج داخلي: رشا عبدالله



قطعة رقم 7399 ش 28 من ش 9 - المقطم - القاهرة
ت، ف:- 28432157 02 002

mahrousaeg
almahrosacenter
almahrosacenter
www.mahrousaeg.com
info@mahrousaeg.com
mahrosacenter@gmail.com

رئيس مجلس الإدارة: فريد زهران
مدير النشر: عبدالله صقر

رقم الإيداع: ١٦٥٧٨/ ٢٠٢٤
الترقيم الدولى: 978-977-894-103-6

مكتبة
t.me/soramnqraa

سيكولوچية الأحلام

جوزيه مالينوڤسكي

ترجمة

عبد الرحيم يوسف

تحرير

ديڤيد فرج

الطبعة الأولى 2024





بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

مالينوفسكي، جوزيه
سيكولوجية الأحلام/ جوزيه مالينوفسكي؛ ترجمة/ عبدالرحيم يوسف.-ط1
القاهرة: مركز المحروسة للنشر والخدمات الصحفية والمعلومات، 2024
196 ص؛ 21.5×14.5 سم
تدمك 978-977-894-103-6
1 -الأحلام- علم النفس
2 - التحليل النفسي
أ- يوسف، عبدالرحيم (مترجم)
ب- العنوان
154.43
رقم الإيداع 2024/16578

المحتويات

مُهدًى إلى كل دارسي الأحلام في العالم

مقدمة



حياة الحلم

الأحلام حقيقية طوال فترة دوامها، ألا نعيش في الأحلام؟

قصيدة "وحدة الوجود العليا"، لورد ألفريد تينيسون

تجري الأحلام في أذهاننا، ناسجةً القصص من ذكرياتنا وخيالاتنا.

هي حقيقية أيضًا.

كثيراً ما يُنظر إلى الأحلام كنقيضٍ لـ "حياة الواقع"، كما لو أن الأحلام لم تكن بطريقة ما جزءًا من الحياة الحقيقية. ومع ذلك كلنا نحلم كل ليلة.[1] وهذه الأحلام مليئة تمامًا بمثيرات قلقنا، بمخاوفنا،

(1) بالطبع لا نتذكر كل أحلامنا، لكننا كلنا نحلم. نحلم حوالي خمسة أحلام كل ليلة. بعض الناس يتذكّرون كل أحلامهم تقريبًا، وبعضهم الآخر لا يتذكّر شيئًا منها، لكن الأبحاث المعملية الدقيقة (التي يوقَظ فيها المتطوّعون بشكل متكرر طوال الليل) تبيّن لنا أن كلنا نحلم- حتى الناس الذين لا يذكرون في العادة أيًا من أحلامهم. الأشخاص الوحيدون الذين ربما لا تأتيهم الأحلام حقًا هم مَن تعرّضوا لتَلَفِ موضِعٍ معيّن في المخ (انظروا الفصل الثاني من أجل التفاصيل).

بالأشـياء التـي تُرهبنـا، بالأشـياء التـي نتوقـع أن تحـدث، بالأشـياء التـي حدثـت بالفعـل، بأحبائنـا، بأمنياتنـا ورغباتنـا، بمشـاعر قويـة، بدعابـة عبثيـة مذهلـة، بسـيناريوهات رائعـة عـلى نحـو مسـتحيل، بعذابـات رهيبـة توقظنـا غارقـين في عـرق بـارد، بلحظـات إدراك تجعلنـا نصيـح: وجدتهـا!، بأسـاطير، بقصـص، بمُتَـع بصريـة، وهكـذا.

قـد لا نكـون في عـالم يقظتنـا، مسـتيقظين ونتحـرك هنـا وهنـاك، لكـن حـاول أن تقـول ذلـك لجسـدك الحـالم. السـبب الوحيـد وراء كونـه لا ينهض ويتحـرك هنـا وهنـاك أننـا طوَّرنـا آليـة عصبيـة، جـزءًا مـن المخ، يمنعنـا من التحـرك هنـا وهنـاك أثنـاء أزهـى أشـكال حلمنـا. نعايـن الأحـلام كـما لـو كانـت تحـدث "حقًّـا" في أدمغتنـا، وفي أجسـادنا، وفي أذهاننـا. نعيـش فيهـا.

لهـذا السـبب؛ يفضِّـل علـماء نفـس الأحـلام أن يضعـوا حيـاة الحلـم كنقيـض لــ "حيـاة اليقظـة"، بـدلًا مـن "حيـاة الواقـع". حيـاة الحلـم وحيـاة اليقظـة كلتاهـما جـزء مـن **حيـاة الواقـع**. حيـاة الليـل وحيـاة النهـار: كلتاهـما حقيقتـان كـما هـما كذلـك عندمـا نكـون فيهـما.

في هـذا الكتـاب، سـننقِّب داخـل هـذه الحيـاة الليليـة ونستكشـف أمـر الأحـلام في مجـال علـم النفـس. لقـد كُتـب الكثـير بالفعـل عـن الأيـام الأولى لعلـم نفـس الأحـلام، خاصـةً عـلى يـد فرويـد ويونـج وغيرهـما ممَّـن جاؤوا عـلى خلفيَّـةٍ مـن تقليـد التحليـل النفـسي؛ لذلـك ورغـم أننـا سـنغطيهم بإيجـاز، إلا أن هـذا الكتـاب سـيركز أكـثر عـلى مـا حـدث مـن بعـد ذلـك. سـيقدم أبحاثًـا مبتكـرة ومثـيرة وحديثـة، وسـيحاول أن يجيـب عـلى أكـثر الأسـئلة إثـارة وغموضًـا عـن الأحـلام.

في الفصـل الأول نسـأل أنفسـنا مـا هـي الأحـلام في الحقيقـة؟ كيـف نُعرِّفهـا، ومـا هـي أنمـاط الأحـلام الموجـودة، وكيـف نبحثهـا؟

سـيصحبنا الفصـل الثـاني في جولـة قصـيرة في تاريـخ الأحـلام لـنرى أيـن كنـا، وأيـن نحـن الآن، وأيـن مـن المحتمـل أن نذهـب بعـد ذلـك: مـن

مفسّري الأحلام القدامى، إلى المحللين النفسيين في القرن العشرين، وحتى علماء الأعصاب المعرفيين في يومنا الحالي.

في الفصل الثالث نطرح ربما أكبر الأسئلة كلها: **لماذا** نحلم؟ في هذا الفصل، سننظر إلى بعض من نظريات علم النفس الأساسية التي تحاول الإجابة على هذا السؤال.

مع ذلك، لا تساعدنا الأحلام بطريقة جيدة دائمًا؛ لذا سننظر في الفصل الرابع إلى الطرائق التي يبدو فيها أن الأحلام "تسير على نحو خاطئ": خاصةً الكوابيس التي ربما تأتي بعد خبرات مُسبِّبة للصدمة، والرابط بين الحلم والذُّهان.

في الفصل الخامس نطرح سؤالًا كبيرًا آخر: ماذا يمكننا أن **نفعل** بأحلامنا؟ سنكتشف طرقًا لاستكشاف أحلامنا والتعامل معها قام بتطويرها معالجون نفسيون وعلماء نفس. يتضمَّن هذا الفصل اقتراحات لكيفية الاستكشاف والتجريب في أحلامك ذاتها.

يأخذنا الفصل السادس إلى بعض من أكثر الأحلام استثنائية: الأحلام الواعية (الأحلام التي تعرف فيها أنك تحلم)، والأحلام الاستبصارية (الأحلام التي يبدو أنها تتنبَّأ بالمستقبل)، وكوابيس شلل النوم.

أخيرًا، في الفصل السابع ندفع بأنفسنا إلى داخل المستقبل ونسأل ماذا ستبدو عليه أبحاث الأحلام بعد ذلك وكيف من المحتمل أن يستند هذا إلى تكنولوچيا يجري تطويرها الآن. هل ستوجد ذات يوم تكنولوچيا أفلام الخيال العلمي مثل فيلم Inception؛ حيث يمكن زرع الأفكار داخل عقل الشخص وهو يحلم؟ هل يمكن "اختراق" الأحلام؟ وعندما يتطور الذكاء الاصطناعي أكثر، هل سيحلم الآليون؟

المصطلح

تُسمَّى دراسة الأحلام "أونايرولوچيا/oneirology"، وأصلها من الكلمتين اليونانيَّتين: أونايرون (الحلم) و"لوچيا" (دراسة شيء). وبالتالي مَن يدرسون الأحلام يُسمَّون أونايرولوچيين oneirologists. سأستخدم مصطلح الأونايرولوچيا لأعني به دراسة الأحلام، والأونايرولوچيين لأعني به باحثي الأحلام، طوال الكتاب.

ثمة موقع إلكتروني مصاحب للكتاب: www.oneirology.co.uk. إذا صادفتَ خلال قراءتك مصطلحًا لم تره من قبل، أو جرى تعريفه قبل ذلك في الكتاب ونسيت ما يعنيه، توجه رأسًا إلى الموقع الإلكتروني. هناك ستجد "قائمة بالمصطلحات الحلمية" تتوفر بها تعريفات للمصطلحات المتصلة بالنوم/الحلم. يتضمن الموقع أيضًا بعض التفاصيل الإضافية عن المعلومات الموجودة في الكتاب لمن يودُّون التنقيب إلى عمق أكبر قليلًا.

حكاية تحذيرية

تأتي الأبحاث المقدمة في هذا الكتاب غالبًا من عالَم علم النفس التجريبي، وهي أبحاث تستخدم المنهج العلمي للبحث في ظاهرة الحلم. ليست هذه بالطبع الطريقة الوحيدة في بحث الأحلام، لكنها النموذج المهيمن الحالي في علم نفس الأحلام "الغربي"، وقد اكتُشف العديد من الأشياء المذهلة بهذه المناهج، كما سترون.

لكن عند قراءة الكتاب، ربما تودُّ أن تضع في ذهنك أن النماذج تتغير مع الوقت. كما سنرى باختصار في الفصل الثاني، تعتمد الطريقة التي يجري بها تصور وتفسير واستخدام الأحلام إلى حدٍّ كبير على مكانك في تاريخ الجنس البشري ومكان وجودك في العالم. في اللحظة الحالية، يبحث كثير من الأونايرولوچيين ويستكشفون ويجرِّبون مع

الأحـلام باعتبارهـم علـماء نفـس، في مقابـل -مثـلًا- الكاهنـات أو الأنبيـاء أو المحلّلـين النفسـيين. إن الأفـكار التـي كشـفناها عـن الأحـلام والتـي سـتقرأ عنهـا في هـذا الكتـاب هـي قطعـة هامـة مـن أُحجيـة الحلـم، لكـن مـا زال أمامنـا قطـع أكـثر بكثـير مـن الأحجيـة لم تُكتشَـف بعـد.

كُـن واعيًـا أيضًـا بـأن المزاعـم التـي يطلقهـا علـم النفـس عـن البـشر تعنـي في الحقيقـة عـادةً البـشر **الغريبـين WEIRD**: أي أن المشـاركين في الأبحـاث أو المتطوعـين يميلـون إلى أن يكونـوا **غـ**ربيـين **W**estern، **مـ**تعلّمين **E**ducated، مـن بلـدان **صـ**ناعيـة **I**ndustrialised، مـن بلـدان **غـ**نية **R**ich نسـبيًّا، ومـن بلـدان **د**يمقراطيـة **D**emocratic (عـلى الأقـل ظاهريًّـا)، والتـي بالتـالي تبـدو -عندمـا يوضـع في الاعتبـار التاريـخ البـشري كلـه والعـالم البـشري كلـه- **غريبـة *weird*** إلى حـدٍّ كبـير في الحقيقـة بمعنـى أنهـا لا تمثِّـل كل الجنـس البـشري (هنريـش وآخـرون 2010). هـذه مشـكلة عـلى نطـاق المجـال باتسـاعه، ولا يحـدث هـذا فقـط في علـم نفـس الأحـلام، لكنـه شيء آخـر يجـب أن تضعـه في ذهنـك: إن النتائـج البحثيـة المقدمـة هنـا مسـتقاة غالبًـا مـن بيانـات جُمِعَـت مـن مشـاركين غربيـين.

الفصل الأول

ما هي الأحلام وكيف ندرسها؟

تعريف الحلم

ربما تكون لديك بالفعل فكرة ثابتة إلى حدٍّ كبير عن ماهية الأحلام بالنسبة لك شخصيًّا. لكن تعريف ماذا يكون الحلم (وما لا يكونه) ليس مسألة واضحة المعالم تمامًا في الحقيقة. في علم دراسة الأحلام -الأونايرولوچيا- توجد بضعة تعريفات مختلفة "للحلم" تتردد هنا وهناك. ولأغراض هذا الكتاب، سنستخدم تعريفًا للحلم شائع الاستخدام في الأونايرولوچيا، ألا وهو: "كل الخبرات الواعية[1] خلال النوم". يمكننا أن نستبدل كلمة "واعية" بكلمة "ذاتية" أو "ذهنية" أو أي كلمة تتوافق مع الخبرات التي نعاينها عندما ننام. سواء سقطتَ للتَّوِّ نائمًا، أو كنتَ نائمًا لعدة ساعات، أو على وشك الاستيقاظ؛ طالما كنتَ نائمًا عندما وقعت الخبرة الواعية، فقد كنتَ تحلم. لا يجب أن

(1) تعني كلمة "واعية" هنا وجود شعور ذاتي ونوعي بالخبرة.

يتطابق هذا مع أي سِمة مُعيَّنة للحلم. يمكن أن يكون الحلم بسيطًا مثل أن تخطر لك فكرة عمَّا تريد أن تفعله غدًا، أو معقَّدًا مثل عيش حياة حلمية جديدة بأكملها قبل أن تستيقظ.[1]

ما هو النوم؟

ينقسم النوم البشري إلى مرحلتين أساسيتين: مرحلة حركة العين السريعة أو النوم الريمي، ومرحلة النوم غير الريمي. وتنقسم مرحلة النوم غير الريمي أيضًا إلى ثلاث مراحل أخرى: المرحلة الأولى، والمرحلة الثانية، والمرحلة الثالثة. وتتَّسم هذه المراحل المختلفة بتغيرات عديدة في المخ والجسد.

المرحلة الأولى تُسمَّى أيضًا "بداية النوم". تستمر هذه المرحلة في العادة حوالي عشر دقائق وهي ذلك الجزء من النوم الذي يحدث عندما تبدأ في الإغفاء. تبدأ عيناك في الدوران ببطء، وتصبح أنماط النشاط الكهربي في مخِّك (أي موجات المخ) أكبر وأبطأ. تبدأ كموجات ألفا متوسطة التردد بينما تكون مستيقظًا لكنك مسترخٍ، ثم تنتقل تدريجيًّا إلى موجات ثيتا منخفضة التردد.

المرحلة الثانية تأتي بعد بداية النوم. في هذه المرحلة من النوم، ما زالت لدينا موجات مُخٍّ ثيتا، ولدينا أيضًا نوعان من تفجُّرات النشاط الكهربي المفاجئة التي تَسِم هذه المرحلة من النوم: "مغازل النوم" وموجات "مُركَّب K". تُسمَّى هذه المرحلة أحيانًا "النوم الخفيف".

المرحلة الثالثة، وتُسمَّى أيضًا نوم الموجات البطيئة، أو "النوم العميق"، وتأتي بعد ذلك. هنا ننتقل إلى موجات مخٍّ دلتا (تردُّد منخفض جدًّا) كبيرة جدًّا وبطيئة جدًّا. لا تتحرك عيناك، لا تتحرك

---

(1) إذا كنتم تريدون معرفة المزيد عن سُبُل تعريف الحلم، زوروا موقع: https://oneirology.co.uk/defining-dream/.

عضلاتك، وتكون في سُباتٍ عميقٍ عميق. لو تمكَّن أحدهم من إخراجك من نوم المرحلة الثالثة، ربما تكون في حالة غضب وتأفُّف شديد منه.

يبدو نشاط موجات المخ في النوم **الريمي** (حركة العين السريعة) مشابهًا جدًّا لليقظة؛ مشابه جدًّا -في الحقيقة- لدرجة أنه جرت العادة على تسمية النوم الريمي بـ "النوم المتناقض" لأنك تبدو وكأنك مستيقظ (في اتجاه موجة المخ) بينما أنت نائم فعليًّا. ومثلما يشير الاسم الحالي، يتَّسِم النوم الريمي بحركات سريعة جدًّا وكبيرة جدًّا للعين، وكذلك بارتخاء العضلات- نكون مشلولين خلال النوم الريمي.

بالنسبة للشخص العادي، يهيمن النوم غير الريمي على النصف الأول من الليل، بينما تغدو فترات النوم الريمي أكثر تكرارًا وأطول بكثير في النصف الثاني من الليل. تستمر دورة النوم الواحدة، التي تصحبنا عبر مراحل النوم غير الريمي وبعد ذلك تأخذنا إلى النوم الريمي، لمدة حوالي تسعين دقيقة. لذا إذا نمتَ لمدة سبع ساعات ونصف، ستكون قد مررتَ بخمس دورات نوم.

كيف تبدو الأحلام؟

تتنوَّع الأحلام بشدة وتمثِّل دائمًا في الأغلب خبرة فريدة تمامًا. ومع ذلك، توجد بعض الجوانب في الأحلام تبرز باعتبارها شائعة في كثير منها.

الأحلام دائمًا في الأغلب **بصرية**: يوجد دومًا في الأغلب شيء يمكنك أن تراه. قد تسمع أيضًا شيئًا ما، أو تحسُّ بشيء ما، أو تتذوق شيئًا ما، أو تشمُّ شيئًا ما، لكن رؤية شيء ما سِمة واسعة الانتشار في الأحلام.[1]

تتضمَّن أحلام كثيرة نوعًا ما من **محاكاة العالم**، أو الواقع الافتراضي.

---

(1) الاستثناء هنا لدى الأشخاص المولودين دون قدرة على الإبصار. لمزيد من التفاصيل حول أحلام المكفوفين انظروا:

https//:oneirology.co.uk/dreamsof-congenitally-blind-individuals./

تتجسَّـد الأحـلام غالبًـا. عـادةً مـا نجـد أجسـادنا المادية ذاتهـا في أحلامنـا، وبهـذه الأجسـاد نمـضي في عـالم أحلامنـا، نقابـل النـاس ونفعـل الأشـياء.

داخـل هـذه المحـاكاة المجسَّـدة، تبـدو الأحـلام أحيانًـا كأنهـا **حكايـة**. مـن الصعـب أن نعـرف عـلى وجـه اليقـين إن كانـت هـذه هـي الطريقـة التـي يتمثَّـل بهـا الحلـم، أم إن كنَّـا نتخيَّلـه عـلى هـذا النحـو عندمـا نسـتيقظ، لكـن الأحـلام غالبًـا تبـدو أشـبه بقصـة.

ومـع ذلـك، حتـى داخـل الحكايـة، فـإن الأحـلام غالبًـا **تتغـير فجـأة**. نقفـز مـن مـكان إلى آخـر، وتتغـير هويـة النـاس، وهكـذا. وعـادةً لا يبـدو هـذا غريبًـا وقتهـا.

تبـدو الأحـلام دومًـا في الأغلـب **حقيقيـة** عندمـا نعاينهـا، حتـى عندمـا تكـون عجيبـة وبهـا تغـيرات مفاجئـة. لا نـكاد نعـرف أصـلًا أننـا فعليًّـا في الواقـع الافـتراضي لحلمنـا بـدلًا مـن الواقـع الخارجـي لحيـاة يقظتنـا. (الاسـتثناء هنـا عندمـا تأتينـا أحـلام واعيـة: انظـروا الفصـل السـادس).

الأحـلام مسـألة **اجتماعيـة** جـدًّا. كثـيرًا مـا نقـضي الوقـت مـع أشـخاص آخريـن في أحلامنـا: أحيانًـا مـع أشـخاص نعرفهـم، وأحيانًـا مـع أشـخاص لا نعرفهـم.

العاطفـة حـاضرة غالبًـا في عـالم أحلامنـا. ربمـا نشـعر بالخـوف أو السـعادة أو الغضـب أو الحـيرة أو القلـق أو الرهبـة أو الحـب أو الذنـب أو أي عاطفـة أخـرى في أحلامنـا.

لا تبـدو **حظوظنـا** في أحلامنـا غالبًـا بأيدينـا. ربمـا نقابـل سـوءَ حـظٍّ كبـير لم يكـن بسـبب خطـأ منَّـا (مثـلًا الحـوادث، الأمـراض، السـقوط، الكـوارث الطبيعيـة)، أو ربمـا نقابـل حظًّـا طيبًـا تحـدث فيـه أشـياء أسـعد.

ثمة مَلمَحٌ شائع آخر للأحلام هو **الخطر**. كثيرًا ما نواجه شيئًا ما أو شخصًا ما يريد أن يؤذينا بطريقة ما. وتتنوع الطريقة التي نتفاعل بها مع ذلك أيضًا: أحيانًا نقاوم، وأحيانًا نفرُّ.

عندما نستيقظ، كثيرًا ما تبدو الأحلام **عجيبة**. رغم أنها تحاكي عالم يقظتنا في نواحٍ كثيرة، إلا أنها كثيرًا ما تحتوي أيضًا على أشياء متنافرة تمامًا مع ما يمكن أن نقابله في عالم اليقظة.

ورغم أن هذه ملامح شائعة للأحلام، إلا أن بعض الأحلام قد لا تملك أيًّا منها. بعض الأحلام مجرد أفكار بسيطة، أو خطط لليوم التالي، أو صور ثابتة، أو أشكال هندسية. ننظر إلى كل الخبرات الواعية خلال النوم لنرى ما يجري في أذهاننا عبر ليلة نوم كاملة، أيًّا كانت المرحلة التي نحن فيها، وأيًّا كانت الفترة التي نِمناها، وهو ما يعني أن الأحلام يمكنها أن تأتي في كافة الأشكال والأحجام، ويعتمد الشكل الذي تتخذه إلى حدٍّ ما على أي مرحلة من النوم نكون فيها.

الأحلام في مراحل النوم المختلفة

أحلام النوم الريمي

خلال النوم الريمي، تأتينا أكثر أحلامنا "الشبيهة بالحلم" نمطيةً، بسماتها الشائعة المذكورة سابقًا؛ مثل محاكاة العالم والوقائع العجيبة والمظهر الحكائي والعواطف القوية. وتميل أيضًا إلى أن تكون طويلة نسبيًا. عندما تستيقظ وتقول لنفسك: "كان ذلك حلمًا مجنونًا فعلًا!" فمن الأرجح أنه كان حلمًا ريميًّا. أحلام النوم الريمي شائعة جدًّا أيضًا، ومن الأرجح بشدة أنك تحلم خلال نومك الريمي أكثر من أي مرحلة أخرى من مراحل النوم غير الريمي.

يمكن أن تكون الأحلام شديدة الوضوح وتبدو حقيقيَّةً بشدة في هذه المرحلة من النوم، لدرجة أننا نعاينها فعليًّا في أدمغتنا وأجسادنا

كما لو أننا نمارسها في واقع اليقظة. يمنعنا ارتخاء العضلات (شلل الجسد) الذي نمرُّ به في النوم الريمي من تمثيل أحلامنا كأفعال.

لكن شلل العضلات ذلك يمكن أن يمضي على نحو خاطئ. فالأشخاص الذين يعانون من شيء اسمه "اضطراب سلوك النوم الريمي" يكفُّون عن السكون المشلول خلال النوم الريمي وربما يمثِّلون أحلامهم حركيًّا. على سبيل المثال، ذكرت إيزابيل أرنولف، التي تعالج مرضى اضطراب سلوك النوم الريمي، أن واحدًا من مرضاها حلم أنه "كان شُرطيًّا بطة يطارد حمامةً لصَّة. أثناء ذلك، لاحَظَت زوجته أنه يقرفص ويرفرف بذراعيه كأنه يطير، ويصيح بصوت السارينة ذات النغمتين وفي نفس الوقت أيضًا يقلِّد صوت بطة" (أرنولف، 2019).

على الجانب الآخر، لا يفقد بعض الأشخاص ارتخاء عضلاتهم لكنهم يستمرون بدلًا من ذلك في حالة الشلل بعد أن يستيقظوا، وتصاحب هذا غالبًا خبرات كابوسية مريعة، معروفة باسم كوابيس شلل النوم. سنتحدث عن هذه الخبرات في الفصل السادس.

أحلام النوم غير الريمي

مع ذلك، ليست كل الأحلام مغامرات عجيبة. بعض الأحلام أقرب إلى أن تُماثِل واقع اليقظة. هل حلمتَ من قبل أنك في العمل، ثم عندما استيقظت أدركتَ أنه كان مجرد حلم وأنك فعليًّا يجب أن تذهب إلى العمل؟ هذه الأنواع من الأحلام أكثر اعتيادية في النوم غير الريمي: هي أكثر تشابهًا مع واقعنا في اليقظة، أكثر ارتباطًا بوضوح مع شؤون حياتنا في اليقظة، وهي أيضًا أقصر في المدة. أحيانًا تكون أحلام النوم غير الريمي أقل حكائية من الأحلام الريمية أيضًا، أقرب إلى نوعية الأفكار المجردة التي تكون لدينا في حياة اليقظة.

تختلف الأحلام غير الريمية أيضًا بناءً على أي مرحلة من المراحل الثلاث تكون فيها. أحلام المرحلة الأولى، على سبيل المثال، تكون مصحوبة غالبًا بتصوير حُلميٍّ للسقوط، والذي قد تحس به مثل "قفزة" في جسدك. ندعو الأحلام من المرحلة الأولى: "هيبناجوجيا" أو الهلوسة التنويمية. لدينا أحلام غير ريمية أقل من الأحلام الريمية، وأحلام المرحلة الثالثة (مرحلة النوم العميق بطيء الموجات) نادرة بشكل خاص.

يمكن أن يتضمن النوم غير الريمي أيضًا التحرك أثناء النوم، على هيئة السير أثناء النوم، أو الأكل أثناء النوم، أو ممارسة الجنس أثناء النوم، أو حتى إرسال الرسائل النصية أثناء النوم. عند أداء هذه الأفعال المختلفة أثناء النوم، يكون المخ مستيقظًا جزئيًّا ونائمًا جزئيًّا. أحيانًا تحدث هذه الأفعال دون أن يصحبها محتوى حُلميٌّ، وأحيانًا تكون مصحوبة بالأحلام.

أنماط الأحلام

بالإضافة إلى النظر إلى الأحلام من منطلق مراحل النوم المختلفة، يمكننا أيضًا أن نصنِّف الأحلام التي تمتلك سمات مشتركة فيما بينها، كما في الأنماط التالية.

الأحلام المتكررة

تلك أحلام يبدو أنها تحدث مرة بعد مرة. بعض هذه الأحلام يتشاركها كثير من الناس، مثل فَقْد كلِّ أسنانك مرة واحدة (انظروا أيضًا "الأحلام النموذجية" أدناه)، بينما بعضها الآخر خاص بفرد واحد. يمكن أيضًا المرور بموضوعات متكررة يختلف فيها الحلم بشدة كل مرة، لكن يتكرر موضوع واحد، مثل علاقة قديمة لم تنتهِ منها قطُّ.

هـذه الأنـواع مـن الأحـلام ربمـا ترتبـط بموضـوع أو موضوعـات مـا لم تُحَـل مـن حيـاة اليقظـة.

الأحلام النموذجية

توجـد بعـض الأحـلام التـي يراهـا كثـير مـن النـاس، حتـى عـبر ثقافـات مختلفـة. تسمَّى هـذه بــ "الأحـلام النموذجيـة"، وقد وثَّـق الباحثـون عددًا منهـا، مثـل فَقْـد أسـنانك، وتعرُّضـك للمطـاردة، والوصـول متأخـرًا للغايـة عـلى شيء مـا، والطـيران، وأن تكـون عاريًـا عـلى الملأ. سـوف يـرى أغلـب النـاس بعـض الأحـلام النموذجيـة في حياتهـم لكـن ليـس كلهـا بالـضرورة.

الأحلام الواعية

إذا كنـت واعيًـا أنـك تحلـم، فأنـت تُعايِـنُ حلـمًا واعيًـا. في بعـض الأحـلام الواعيـة، ربمـا أيضًـا تملـك درجـة مـن السـيطرة عـلى الحلـم وعـلى أفعالـك داخلـه. هنـاك قسـم كامـل مـن الكتـاب مخصـص لهـذا (انظـروا الفصـل السـادس).

الكوابيس

الكوابيـس هـي أحـلام مزعجـة مخيفـة، تـدور غالبًـا حـول موضوعـات الخطـر والتهديـد. بعـض الأونايرولوچيـين يُعرِّفـون الكوابيـس بأنهـا فقـط تلـك الأحـلام التـي تكـون العاطفـة فيهـا شـديدة القـوة لدرجـة أنهـا توقظـك مـن نومـك. سـنناقش الكوابيـس في عـدة فصـول مختلفـة: الكوابيـس "المنتظمـة" (الفصـل الثالـث)، الكوابيـس التاليـة عـلى الصدمـات (الفصـل الرابـع)، وكوابيـس شـلل النـوم (الفصـل السـادس).

الأحلام الاستبصارية

عبر العالم وطوال التاريخ كانت فكرة أن الأحلام يمكنها التنبؤ بالمستقبل ذات إغراء قوي، لكن هل يوجد أي أساس علمي لهذه الفكرة؟ يبحث الفصل السادس في ذلك.

الأحلام الكبيرة

كان كارل يونج أوَّلَ مَن صنَّف هذا النمط من الأحلام. الأحلام "الكبيرة" أحلام قابلة للتذكُّر بشدة ولديها تأثير كبير على الحالم. قد تتضمَّن مقابلات مع مخلوقات أسطورية، وتبعث في النفس مشاعر حادَّة مثل الرهبة أو الرعب، وتمتلئ غالبًا بالأنماط الأولية (التي زعم يونج أنها رموز عالمية للوجود البشري، مثل "الرجل/المرأة العجوز الحكيم/ـة"). في مقابل الأحلام الكبيرة توجد الأحلام "الصغيرة" وهي الأكثر شيوعًا والأوضح ارتباطًا بجوانب حياة اليقظة.

أحلام الأطفال

وجدت بعض الأبحاث أن أحلام الأطفال مختلفة للغاية عن أحلام الكبار، وأن محتوى الحلم يتغير عندما نكبر من أطفال إلى بالغين: يبدأ كصور بسيطة وثابتة غالبًا، ثم يتطور تدريجيًّا إلى أحلام تامَّة النضج عندما ندخل مرحلة المراهقة.[1]

---

(1) إذا كنتم تودُّون معرفة المزيد عن هذا، انظروا: https://oneirology.co.uk/childrensdreams/.

أحلام الحيوانات

هل تحلم الحيوانات؟ بالتأكيد تحلم الحيوانات البشرية، لكن ماذا عن القِرَدة الأخرى، والثدييات الأخرى، والأنواع الأخرى؟ هذا السؤال ما زال مفتوحًا للجدل- لا نملك إجابة قاطعة بعدُ.[1]

كيف يبحث الأونايرولوچيون في الأحلام؟

هناك الكثير ممَّا يمكن أن يُقال في هذا الموضوع. إن البحث في الأحلام شيء خادع للغاية لأننا هنا -على عكس النوم- لا نملك قياسات موضوعية للحلم. كي نتمكن من البحث في الأحلام، يجب أن نسأل الناس عمَّا يحلمون به. بعبارة أخرى، نعمل على **روايات** أحلام. يوجد عدد من الطرائق المختلفة التي نجمع بها روايات الأحلام من متطوِّعينا، كلها بها نقاط تَميُّزها ونقاط ضعفها.

جمع روايات الأحلام

نحتاج، بشكل مثالي، إلى جمع روايات الأحلام بمجرد أن يستيقظ الشخص حتى يكون الحلم ما زال طازجًا في ذاكرته قدر المستطاع. نحتاج أيضًا إلى جمع الكثير والكثير من الأحلام لأن الأحلام شديدة التنوع لدرجة أننا نحتاج إلى عدد كبير منها كي نتمكن من الحصول على فكرة عامة عنها.

(1) إذا كنتم تودُّون قراءة بعض الأدِلَّة التي تحبِّذ فكرة أن الحيوانات تحلم، انظروا: https://oneirology.co.uk/animal-dreams/.

يتجلَّى "المعيار الذهبي" لجمع روايات الأحلام في مختبر النوم، الذي يبدو من اسمه أكثر إكلينيكيَّةً ممَّا هو عليه؛ وفيه يحصل المشاركون على غرفة نوم خاصة، نحاول أن نجعلها مريحة وطبيعية قدر الإمكان (رغم أنهم، والحق يقال، يجب أن يناموا بأسلاك موصولة برؤوسهم، وهو ما قد يجعل الأمر ليس مريحًا إلى هذا الحد). تضمن هذه الوسيلة مستوى عاليًا من التحكم والتماسك. في المختبر، يمكننا قياس نوم المشاركين عن طريق تخطيط النوم (وهو تمثيل بياني للنوم باستخدام موجات المخ وحركات العين ونشاط العضلات). في العادة، يوقظ المشاركون بشكل متكرر طوال الليل حتى يتمكَّن الباحثون من جمع روايات أحلامهم. تؤدِّي هذه الوسيلة إلى مستويات عالية من تذكُّر الأحلام وكذلك تسجيل الأحلام على الفور بعد حدوثها؛ وبالتالي تقليل نسبة النسيان والاختلاق.

لكن توجد سلبيات في مختبر النوم. إن تشغيل مختبر نوم أمر مُستَهلِكٌ للوقت بشدَّة ومكلف، وغالبًا لا نستطيع إلا أن نُجري تجربة واحدة مع مشارك أو اثنين كل مرة. وهذه إشكالية؛ لأننا نحتاج إلى عددٍ كافٍ من الناس لإجراء التجربة كي نتمكن من القيام بالتحليلات الإحصائية للبيانات. إذا لم يكن لدينا ما يكفي من الأشخاص؛ قد تكون البيانات غير ذات نفع كبير. وبالتالي أنت في حاجة إلى الكثير من الوقت والكثير من المال كي تحصل على عددٍ كافٍ من المشاركين في مختبر نوم.

ثمة سلبية أخرى في مختبر النوم هي أنه يفتقر إلى شيء يسمِّيه علماء النفس: "الصلاحية البيئية"، وهو ما يعني أنه لا يشبه العالم الواقعي إلى حدٍّ كبير. فكرة أن تجد أحدًا يراقب بيانات نومك على شاشة حاسوب بينما تنام وأسلاك ملتصقة برأسك، في غرفة غير

مألوفـة، وشـخص مـا يوقظـك بشـكل متكـرر ليسـألك عـمَّا تحلـم بـه؛ لا تشـبه كثـيرًا الطريقـة التـي ينـام بهـا النـاس في بيوتهـم بشـكل طبيعـي. ونحـن نعـرف أن هـذا يؤثـر عـلى البحـث لأن الأحـلام المجموعـة في المختـبر تختلـف عـن الأحـلام العاديـة بأشـكال متعـددة، منهـا أن النـاس يحلمـون بمختـبر النـوم نفسـه بنسـبة حـوالي 20 % مـن الوقـت الـذي يحلمـون خلالـه في المختـبر (شريـدل، 2008). ليـس هـذا بشـديد النفـع إذا أردنـا أن نسـجل أنـواع الأحـلام التـي يحلمونهـا في العـادة.

يوميات الأحلام

ثمـة وسـيلة لجمـع روايـات الأحـلام لديهـا نسـبة أعـلى مـن الصلاحيـة البيئيـة هـي أن نطلـب مـن المشـاركين تسـجيل أحلامهـم في البيـت. يلغـي هـذا ضرورة أن يبقـى الباحـث سـاهرًا طـوال الليـل مـع المشـارك، ويوفـر تكلفـة مختـبر النـوم ذاتـه، ويوفـر المزيـد مـن الظـروف الطبيعيـة التـي يمكـن في ظلهـا جمـع روايـات الأحـلام.

قـد يتضمـن هـذا إعطـاء المشـاركين معـدَّاتٍ محمولـة لارتدائهـا (مثـل عصابـة رأس لقيـاس موجـات المـخ)، أو قـد يتضمـن سـؤالهم أن يضبطـوا المنبهـات بأنفسـهم كي تظـل توقظهـم في الليـل لتسـجيل أحلامهـم، أو قـد يتضمـن مجـرد سـؤالهم أن يحتفظـوا بدفـتر يوميـات أحـلام كلـما حـدث وأن تذكَّـروا حلـمًا مـا بطريقـة عفويـة. يمكنـك أيضًـا أن تجمـع بيانـات مـن أشـخاص عديديـن بشـكل متكـرر، بـدلًا مـن شـخص واحـد كل مـرة، وإجـراء هـذا النـوع مـن الدراسـات تكلفتـه أقـل بكثـير. لذلـك هـو أكـثر طبيعيـة، وفي نفـس الوقـت مـن الأرجـح أنـك سـتحصل عـلى عـدد مـن الأشـخاص أكـبر بكثـير للمشـاركة.

مـن الميـزات الأخـرى ليوميـات الأحـلام أنهـا تُمكِّننـا مـن جمـع بيانـات طوليـة؛ أي بيانـات تُجمـع عـلى مـدار فـترة طويلـة مـن الوقـت. بعـض أبحـاث يوميـات الأحـلام تطلـب مـن المشـاركين أن يسـجلوا أحلامهـم لمـدة

أسبوع أو أسبوعين فقط، لكن يمكنها أيضًا أن تستفيد من يوميات الأحلام التي يحتفظ بها بعض الأفراد لأسباب خاصة بهم لمدة شهور أو أعوام أو حتى طوال عمرهم إذا رضوا بأن يزوِّدوا الباحثين بهذه اليوميات من أجل التحليل. تمكننا هذه الوسيلة من رؤية كيف تتغير الأحلام على مدار حياة الشخص، وكيف تؤثر وقائع الحياة على أحلامه.

عيوب هذه الوسيلة هي بشكل جوهري الصورة المعكوسة لوسيلة مختبر النوم: تحكُّم أقل، احتمالية أكبر لانحيازات الذاكرة، قياس أقل دقَّةً للنوم. من العيوب الأخرى المحتملة لهذه الوسيلة: مقدار الوقت الذي يُطلب من المشاركين تخصيصه لهذا البحث. قد يُطلب منهم الاحتفاظ بدفتر يوميات أحلام لمدة شهر مثلًا. بالنسبة لكثير من الناس، هذا التزام أكبر ممَّا يجب، حيث ربما يكون تكريس وقت لتدوين الأحلام كل صباح رفاهية لا يملكونها.

الاستبيانات

يقودنا هذا إلى خيارنا التالي في جمع بيانات الأحلام: الاستبيانات. إن سؤال المشاركين كي يملؤوا استبيانًا بسيطًا عن أحلامهم هو أقل الخيارات استهلاكًا للوقت بالنسبة للمشاركين، وهو ما يعني الحصول على أعداد أكبر من الناس الذين يمكنهم المشاركة مقارنةً بدراسات يوميات الأحلام أو مختبر النوم، أعداد قد تصل إلى المئات أو حتى الآلاف.

أكبر العوائق أمام الاستبيانات هي أن الأحلام بالنسبة لكثير من الناس ليست شديدة الطزاجة في ذاكرتهم؛ لذلك فإن مطالبة الناس بأن يجيبوا أسئلة من قبيل: "كم في العادة تحلم بعلاقاتك؟" أو "كم في العادة تكون أحلامك مرعبة؟"- قد لا تستخرج إجابات دقيقة؛ لأنه من الصعب تذكُّرها. ثمة عدد لا بأس به من الأبحاث يبيِّن أن أفضل

تخميناتنا عمّا تبدو عليه أحلامنا عندما نعتمد على الذاكرة وحدها لا يتماشى بطريقة جيدة مع ما نحلم به فعليًّا عندما نحتفظ بيوميات الأحلام. وبالتالي، فإن الاستبيانات عن حياة الحلم، رغم ميزة كونها سريعة وسهلة بالنسبة للمشاركين، إلا أنها في العادة ليست الوسيلة المفضلة لجمع بيانات الأحلام في الأونايرولوچيا.

أحدث حلم

هذه الوسيلة هي بالضبط ما نفهمه من اسمها: يسجل المشاركون أحدث حلم يمكنهم تذكُّره، مهما مضى على ذلك من وقت. ومثل الاستبيانات، هذه الوسيلة سريعة وسهلة بالنسبة للمشاركين؛ ما يعني أن بإمكاننا تجميع الكثير من البيانات بهذه الوسيلة، ولديها ميزة كونها عن حلم يجري تذكُّره بالتحديد بدلًا من محاولة تقييم حياة الحلم لدى المرء في العموم. عند استخدام هذه الوسيلة على نحوٍ مثاليٍّ، يُدرج فقط المشاركون القادرون على تذكُّر حلم من الليلة السابقة، أو من فترة لا تزيد على أسبوع مضى؛ لأن الأحلام الأقدم من ذلك يُساء تَذكُّرها على الأرجح. من القيود الكبيرة على هذه الوسيلة أننا يجب أن نجمع حلمًا واحدًا فقط لكل شخص، ونظرًا لمقدار التنوع الاستثنائي لأحلامنا؛ من المستحيل الحصول على فهم لحياة الحلم العامة لدى الشخص من خلال حلم واحد.

قواعد بيانات الأحلام

من الممكن أيضًا استخدام مجموعات الأحلام الموجودة لإجراء الأبحاث. بعض يوميات الأحلام و"أحدث الأحلام" التي جمعها الباحثون متاحة مجانًا على الإنترنت كي يستخدمها الباحثون. على سبيل المثال: موقع www.dreambank.net لديه أكثر من عشرين ألف حلم موجودين في مجموعته، وموقع -www.sleepanddream

database.org لديه أكثر من خمسة وعشرين ألف حلم. يمكن لأي شخص أن يزور هذه المواقع ويلقي نظرة على هذه المجموعات من الأحلام، ويمكن للباحثين استخدامها لإجابة أسئلة محددة.

المقابلات الشخصية

حتى الآن، تحدثنا فقط عن وسائل تتضمن جمع روايات الأحلام أو ملء الاستبيانات. ألا نريد أن نعرف ما يعتقده الناس عن أحلامهم أيضًا؟ بالتأكيد نريد! لأجل هذا تكون المقابلات الشخصية مفيدة. يحتفظ المشاركون بدفتر يوميات أحلام لفترة (شهر مثلًا) وبعد ذلك يحضرون مقابلة شخصية مع باحث للحديث عنها. وبناء على ما يهتم به الباحث، قد يناقشون أي عدد من الأمور عن الأحلام التي رأوها. هذه الوسيلة جيدة للتمكن من الحصول على بيانات تفصيلية وإشراك المشاركين بطريقة أكبر بكثير ممَّا يحدث عندما نكتفي بطلب روايات الأحلام. لكنها وسيلة أخرى مُستَهلِكة للوقت، وتتضمَّن أيضًا بعض المجهود من المشاركين؛ لذلك تميل أحجام العَيِّنات إلى أن تكون منخفضة، لكن البيانات تكون غالبًا شديدة الثراء.

مجموعات الحلم

ثمة وسيلة أخرى تدفع المشاركين إلى الانخراط بنشاط وهي مجموعات الحلم. في هذه الوسيلة، يحضر المشاركون مجموعة حلم؛ وهي جلسة بها عدة أشخاص يناقشون حلم شخص واحد، وتستمر عادةً لمدة ساعة أو ساعتين. من هذا النوع من الأبحاث، يمكننا أن نغوص في عمق الأحلام، وكثيراً ما نجد روابط مدهشة مع حياة اليقظة من إجراء هذه المناقشات المطولة، تعطي للباحثين بيانات تفصيلية حقًّا عن الطريقة التي تعكس بها الأحلام حياتنا في اليقظة.

كثيراً ما يجد المشاركون أن هذه المناقشات تساعدهم في اكتشاف أشياء عن أنفسهم أيضًا.

تصوير المخ

أخيراً، هناك وسيلة ناشئة يزداد استخدامها أكثر وأكثر هذه الأيام وهي تصوير المخ. هناك أنواع مختلفة عديدة من المعدات يمكن استخدامها لرؤية ما يجري في المخ بينما نحن نائمون وبينما نحلم. يسمح بعضها لنا برؤية النشاط على سطح المخ (مثل تخطيط كهربية الدماغ)، ويسمح لنا بعضها الآخر برؤية النشاط على عمق أكبر في المخ (مثل التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي). سنستكشف هذا بتفصيل أكبر في الفصل التالي.

ما إن نجمع البيانات، حتى نكون بحاجة إلى تحليلها. أحيانًا نقوم باختبارات إحصائية، مثل مقارنة أحلام مجموعة من الأشخاص بأحلام مجموعة أخرى (مثلًا أحلام النساء في مقابل أحلام الرجال)، وأحيانًا أخرى نستخدم وسائل نوعية أكثر، مثل البحث عن ثيمات في سلسلة من المقابلات الشخصية التي أجريناها مع الناس عن حياة حلمهم.[1]



(1) إذا كنتم مهتمين بمعرفة المزيد عن الطريقة التي يحلل بها الأونايرولوچيون الأحلام، توجَّهوا إلى: https://oneirology.co.uk/analysing-dream-data/.

الفصل الثاني

تاريخ موجز للأحلام
من الفلاسفة القدامى
إلى علماء الأعصاب

والآن بعـد أن عرَّفنـا الأحـلام وألقينـا نظـرة عـلى الطريقـة التـي يدرسـها بهـا الأونايرولوچيـون، سـأصطحبكم في جولـة سريعـة حـول كيـف قـام المتحمِّسـون للأحـلام بالتعامـل معهـا واستكشـافها منـذ فجـر الزمـان (حسـنًا، فجـر التاريـخ المـدوَّن.. عـلى الأقـل) إلى يومنـا الحـالي، في أربـع مراحـل: تفسـيرات الأحـلام قديمًـا وفي القـرون الوسـطي، التحليـل النفـسي في النصـف الأول مـن القـرن العشريـن، علـم النفـس المعـرفي مـن خمسـينيات القـرن العشريـن فصاعـدًا، علـم الأعصـاب في أواخـر القـرن العشريـن وبدايـة القـرن الواحـد والعشريـن.

قبل القرن العشرين: تفسيرات الأحلام قديمًا وفي القرون الوسطى

لقد كانت الأحلام جزءًا لا يتجزَّأ من الثقافة البشرية في كافة أنحاء العالم وطوال التاريخ البشري. في كثير من التفسيرات القديمة وفي القرون الوسطى لعملية الحلم، اعتُبِرَت الأحلام غالبًا بمثابة نبوءات، أو هدايا من الآلهة، أو اتصالات مع الأسلاف، أو لديها نوع ما آخر من المعاني الدينية أو الروحية. وفي تفسيرات أخرى، اعتُبرت الأحلام أكثر دنيوية، أي أنها مرتبطة بحياتنا الشخصية في اليقظة. هذا موضوع كبير وفاتن، لكنه ليس بؤرة تركيز هذا الكتاب تحديدًا؛ لذلك سيتوجَّب علينا أن نكتفي بلمحة سريعة من التفسيرات الأقدم لعملية الحلم لنثبت أقدامنا في السياق الذي جاءت منه أشكال فهمنا الحديثة وتجاربنا مع الأحلام.[1]

تبيِّن لنا النصوص الباقية من مصر القديمة وبلاد الرافدين (منطقة تغطي الآن أجزاء من العراق وسوريا وتركيا) أنه منذ القرن الثالث عشر قبل الميلاد على الأقل -أي قبل ما يزيد على ثلاثة آلاف عام- اهتمَّ الناس بمحاولة فَكِّ شفرة أحلامهم لاكتشاف ما يحمله مستقبلهم (هيوز، 2000). في مصر، ضمَّ "كتاب الأحلام" توجيهات لطريقة تحويل الأحلام إلى قراءة طالع. يفسِّر، على سبيل المثال، أن النظر إلى نافذة في الحلم بُشرَى طيبة وتعني أن صرخة الحالم سيسمعها أحد الآلهة، لكن لو حلم الشخص بنارٍ تشتعل في سريره، فهذا نذير شؤم ويعني أنه سيطرد زوجته. هذا أقدم شكل موجود لشيء ما زلنا نراه في متاجر بيع الكتب في كافة أنحاء العالم اليوم: "قاموس الأحلام".

---

(1) لا يتضمن هذا القسم "Dreamtime زمن الحلم" لأستراليا الأصلية بسبب غياب اليقين عن مقدار اتصال هذا بعملية الحلم. قد يكون "زمن الحلم" ترجمة خاطئة قام بها الأنثروبولوچيون الأوائل المتحدثون بالإنجليزية. لمزيد من التفاصيل عن هذا، انظروا: https://oneirology.co.uk/the-dreamtime/.

كان لـدى المفكريـن والكُتـاب في اليونـان القديمـة وروما أيضًـا الكثـير كي يقولـوه عـن الأحـلام. كان أرسـطو شـديد الاهتـمام بالأحـلام حتـى إنـه كتـب رسـالة كاملـة عنهـا: "عـن الأحـلام"، يرجـع تاريخهـا إلى 350 ق.م. وكانـت الاسـتخارة الحلميـة -أي زيـارة معبـدٍ للنـوم والحلـم بإلـه أو إلهـة لاكتسـاب عطفهـما؛ ربمـا للحصـول عـلى الشـفاء- شـكلًا شـائعًا جـدًّا مـن كهانـة الأحـلام، المتمركـزة حـول أسـكليبيوس إلـه الطـب. بعـد بضعـة قـرون، كتـب أرتيميـدوروس أطروحـة بعنـوان (أونيروكريتيـكا) أو تعبـير الرؤيـا، وهـو واحـد مـن أوائـل الكتـب اليونانيـة القديمـة التـي تكـرر مـا جـرت محاولتـه في مـصر قبـل ذاك: تمكـين النـاس مـن تأويـل أحلامهـم.

إذا أوغلنـا في الـشرق أكـثر، سـنجد نصوصًـا قديمـة باقيـة مـن الهنـد والتِّبـت تتحـدث أيضًـا عـن الأحـلام. (الأوبانيشـادا) نـص سنسـكريتي قديم يناقـش فلسـفة الهندوسـية ويُعتقـد أنـه أُلِّـف في شـمالي الهنـد في وقـت مـا بـين 800 و300 قبـل الميـلاد. في جـزء مـن هـذا النـص، يُقـدَّم الحلـم كواحـد مـن أربـع حـالات ممكنـة للوعـي، وتناقَـش الأحـلام بوصفهـا ممارسـة فلسـفية، مـع التأمـل في أسـئلة مـن قبيـل: "مـا الفـرق بـين الحلـم وخـبرة اليقظـة؟" و"أيـن يذهـب الشـعور بــ 'أنـا' في النـوم الـذي بـلا أحـلام؟" و"ما المسـتمر بـين عـالم اليقظـة وعـالم الحلـم؟" (إيسـواران، 2007).

هنـاك نصـوص دينيـة أخـرى حـول العـالم تأمَّلـت بالمثـل في معنـى الأحـلام ومـن أيـن تـأتي. تتضمـن الكتـب المقدَّسـة للديانـات التوحيديـة أيضًـا الكثـير مـن الإشـارات إلى الأحـلام: مثـلًا في العهـد القديـم، مذكـور أن يعقـوب حلـم بسـلم إلى السـماء، وفي العهـد الجديـد يحلـم يوسـف بحمـل مريـم ليسـوع.

إذا تقدَّمنـا إلى الأمـام بسرعـة حـوالي ألـف عـام، نجـد كتـاب (بـاردو تـودول) مـن التبـت الـذي يصـف "بـاردو" البوذيـة التبتيـة؛ أي حـالات الوعـي الموجـودة بـين الميـلاد وإعـادة الميـلاد (بالـدوك، 2013). إحـدى

هـذه الحـالات هـي بـاردو عـالم الأحـلام، التـي تحـدث كل ليلـة. ثمـة ممارسـة روحيـة تُدعـى "يوجـا الأحـلام" -تقنيـات لتعزيـز إدراك المـرء لوعيـه، ولحالـة الحلـم- طُـوِّرَت لتضفـي الوضـوح والوعـي الـذاتي عندمـا يمـر المـرء بحالـة الحلـم (نوربـو، 2002).

في العصـور الوسـطى في أوروبـا، اسـتمر الاهتـمام بالأحـلام. تتبَّـع ماكروبيـوس، وهـو كاتـب رومـاني مـن القـرن الخامـس الميـلادي، خطـى أرسـطو كمُنظِّـر عـام للأحـلام. وقسَّـم الأحـلام إلى تلـك التـي تمتلـك نوعًـا مـا مـن السِّـمات التنبُّئيَّـة أو التَّوقُّعيَّـة وتلـك التـي لا تملـك هـذه السِّـمة. مـن ناحيـة أخـرى، كان جريجـوري العظيـم، المعـروف أيضًـا باسـم البابـا جريجـوري الأول، أكـثر اهتمامًـا بالأحـلام مـن منظـور مسـيحي، فصنَّـف الأحـلام بنـاءً عـلى مصدرهـا: مـن اللـه، أم مـن الشـيطان، أم مـن مجـرد امتـلاء البطـن بالطعـام (بيديـن، 1985).

في العصـور الوسـطى المتأخـرة، اسـتمر الاهتـمام بالأحـلام متابعًـا تقاليـد مـصر القديمـة واليونـان القديمـة في إنتـاج كتـب أدِلَّـة للأحـلام. (سـومانيا دانييليـس) مخطـوط قـرن أوسـطي يرجـع تاريخـه إلى حـوالي 1400 ميلاديـة، أُدرجـت فيـه الأحـلام الشـائعة ومعانيهـا. أُهـدي الكتـاب إلى النبـي دانيـال مـن العهـد القديـم، رغـم أن الأحـلام لم يكـن مـن المقصـود حرفيًّـا أن تكـون أحلامـه.

توجـد تفسـيرات تاريخيـة وثقافيـة للأحـلام أكـثر بكثـير مـمَّا يمكـن استكشـافه في هـذا الموجـز القصـير، لكـن هـذا الموجـز يوضِّـح أن الأسـئلة الجوهريـة المتمثلـة في: "مـا هـي الأحـلام؟"، "مـن أيـن تـأتي الأحـلام؟"، "لمـاذا تـأتي الأحـلام؟" جـرى تأمُّلهـا في سـياقات علمانيـة ودينيـة وروحيـة في كل أنحـاء العـالم، ويرجـع بهـا الزمـن بقـدر مـا يسـمح لنـا التاريـخ المُـدوَّن بالتطلـع. كثـير مـن الأسـئلة والموضوعـات التـي تُـدرس الآن في علـم النفـس لهـا أصولهـا في تلـك الأفـكار القديمـة. مثـلًا، سـتجد علـماء النفـس

المعاصرين يبحثون في العلاقة بين الأحلام وحياة اليقظة طوال الكتاب لكن بشكل خاص في هذا الفصل، والمعاني الرمزية للأحلام في الفصل الثالث، وإمكانية قراءة المستقبل في الأحلام وكذلك نوعية الحلم الواعي بذاته المستكشفة أوَّلًا في الهند والتبت في الفصل السادس.

أوائل إلى منتصف القرن العشرين: التحليل النفسي

في أوائل القرن العشرين، حظيت الأونايرولوچيا بتحوُّل هائل يرجع السبب فيه ربما إلى أشهر أونايرولوچي على الإطلاق: سيجموند فرويد.

نظرية فرويد عن الأحلام

وضع فرويد نظريته على النقيض من تفسيرات الأحلام القديمة. وأكَّد أن نظريته تُمَركز الأحلام في العقل البشري، وليس في الآلهة، وأنها تخبرنا بحالتنا العقلية الحالية وليس بحظوظنا في المستقبل.

ومع ذلك، اتفق فرويد مع القدماء في مسألة واحدة: أن الأحلام رمزية. نشر فرويد عام 1900 كتابه الشهير (تفسير الأحلام) الذي أدَّى بالكثيرين إلى الاعتقاد بأن نظريته كلها تدور حول أن الأحلام ترمز إلى الرغبات الجنسية. انزعج فرويد من هذا قليلًا، لكن بالرغم من أن هذا لم يكن بالتأكيد الشيء الوحيد الذي كان عليه أن يقوله عن الأحلام، من السهل فهم لماذا اعتقد الناس هذا، كما سنرى حالًا.

الحلم محاولة لتحقيق أمنية

اعتقد فرويد أن الأحلام تُمثِّل محاولة تحقيق أمنية من حياة اليقظة. أحيانًا تظهر الأمنية في الحلم كما توجد في حياة اليقظة بالضبط. لكن إذا كانت الأمنية شيئًا قمعناه في "الهو" غير الواعي (ذلك الجزء من

العقل الذي اعتقد فرويد أنه مسؤول عن الدوافع والرغبات الأساسية) لأنها غير مقبولة اجتماعيًّا، أو مثيرة للحرج، أو لا نتحمَّل التفكير فيها بطريقة أخرى، فسيقوم الحلم بممارسة "الرقابة" على الأمنية باستخدام أنواع مختلفة من التشويهات، من ضمنها الرمزية. على سبيل المثال؛ قد يجري التعبير عن الدوافع الجنسية أو العدوانية بشكل رمزيٍّ في الحلم. بهذه الطريقة، يختفي المعنى الحقيقي من الحلم. صاغ فرويد مصطلحي "المحتوى الظاهر" و"المحتوى الكامن" لوصف جانبي الحلم: صورة الحلم نفسها (الظاهرة) والأمنية الخفية (الكامنة).

أوضح فرويد عدة طرق تصبح بها الأمنيات الكامنة من حياة اليقظة صورًا حُلميَّة ظاهرة، مثل "التكثيف" (حيث تُكثَّف أفكار كثيرة في صورة حلمية واحدة، مثل عدة أشخاص مختلفين ممثَّلين في شخصية حُلميَّة واحدة)، و"الإزاحة" (تُنسَب المشاعر المقموعة إلى صور حلمية غير ذات صِلة ظاهريًّا، وهو ما يفسر لماذا تستدعي بعض الأحلام عواطف قوية تبدو غير متلائمة مع المحتوى الحلمي الفعلي).

قال فرويد إن هذه إحدى وظائف الأحلام: فكُّ التَّوتُّر الناشئ عن قمع هذه الأمنيات غير المرحَّب بها. ومن وظائفها الأخرى حماية النوم؛ حيث أسمى فرويد الأحلام "حرَّاس النوم". اعتقد أن تشويهات الحلم ضرورية من أجل التعبير عن الرغبة، من ناحية، ومن ناحية أخرى لعدم إيقاظ الحالم.

التحليل النفسي والربط الحر

من أجل "ترجمة" رمزية الحلم، كانت هناك حاجة لوجود محلل نفسي خبير. وقد سُمِّيَت وسيلة التحليل النفسي التي طوَّرها فرويد "لفك شفرة" رموز الأحلام بـ **الربط الحر**. في هذه الوسيلة، يجري اختيار جزء من الحلم أوَّلًا، وبعد ذلك يوجِّه المحلِّلُ إلى المريض أسئلةً عن تداعياتها المرتبطة به. عندئذ يبدأ المريض في الربط الحر: حيث

يقـول كلَّ مـا يمكنـه أن يفكـر فيـه ويخطـر عـلى بالـه في علاقته بهـذا الجزء مـن الحلـم، وهـو مـا يمكـن أن يبتعـد بـه كثـيراً عـن صورة الحلـم الأصـلي. بفعـل هـذا، سـوف تتمكَّـن الأمنيـة غـير الواعيـة والمقموعـة خلـف الحلـم مـن الظهـور.

الرمزية الجنسية

كـما قلـت مـن قبـل، فرويـد معـروف بأفـكاره عـن الرمزيـة الجنسـية، وليـس مـن الصعـب فهـم السـبب عندمـا تقـرأ كتابـه. فهـو يقـدِّم أمثلـة لا حـصر لهـا مـن أحـلام مرضـاه فسَّرهـا كرمـوز جنسـية. وهـا هـي فقـط بعـض الأمثلـة القليلـة:

امـرأة تحلـم: "وصلـتُ إلى السـوق متأخِّـرةً أكـثر مـمَّا يجب، ولم أسـتطع أن أحصـل عـلى أي شيء سـواء مـن الجـزَّار أو مـن بائعـة الخـضراوات".

يوضِّـح فرويـد أن هـذا الموقـف بالتحديـد حـدث في اليـوم السـابق عـلى رؤيـة الحلـم، لكنـه لم يَـرضَ بهـذا التفسـير البسـيط. بالنسـبة لـه، كان الارتبـاط الواضـح بالحلـم هـو عبـارة "محـلُّ اللحـم كان مغلقًـا". (مـن الواضـح أنـه في مجتمـع فرويـد وقتهـا، كانـت عبـارة "محـل اللحـم مفتـوح" كنايـة عـن "عورتـك مكشـوفة").

امـرأة تحلـم: "أرتـدي قبَّعـةً مـن القَـشِّ ذات شـكل عجيـب، القطعـة الوسـطى فيهـا منحنيـة إلى أعـلى، بينـما الأجـزاء الجانبيـة متدليـة إلى أسـفل".

لم تسـتطع المـرأة أن تـأتي بـأي تداعيـات خاصـة بهـا ترتبـط بهـذه القُبَّعـة غريبـة الشـكل، لكـن فرويـد كتـب أن: "تلـك القبعـة في الحقيقـة عضـو تناسـلي ذكَـري".

امرأة تحلم: "أنسِّق وسط مائدة بزهور من أجل عيد ميلاد".

كان هذا، على حدِّ قول فرويد، رمزًا للأعضاء التناسلية الأنثوية.

أراد النقاد أن يعرفوا: ماذا عن الأحلام المليئة بالخوف أو القلق؟ ومرة أخرى لجأ فرويد إلى الرمزية. بما أن الحلم يخفي الأمنية، فهي تخرج بطريقة مختلفة جدًّا في الحلم. قال إن أحلام القلق هي أحلام ذات "محتوى جنسي... تَحوَّل إلى قلق".

فرويد باختصار

لو اختصرنا نظرية الأحلام لدى فرويد في كلمات قليلة، فستتمخَّض عن بعض النقاط الأساسية: تمثِّل الأحلام تحقُّقًا لرغبات غير واعية مقموعة من حياة اليقظة، يشوِّه رقيب الحلم الأمنية عبر الرمزية والأقنعة الأخرى، كثير من هذه الأمنيات غير المقبولة -لكن ليس كلها- جنسي بطبيعته، لذلك تمتلئ الأحلام بالرمزية الجنسية، وهناك حاجة إلى مُحلِّل نفسي خبير لمساعدة الحالِم في "فك شفرة" الحلم (العثور على المحتوى الكامن من الظاهر) عن طريق وسيلة الربط الحر.

والآن وقد فهمنا نظرية الأحلام من "جَدِّ" علم نفس الأحلام، هيا ننظر إلى ما تطوَّر بعد نظريته على الفور من جانب مَن كان ربيبَه ذات يوم: كارل جوستاڤ يونج.

نظرية يونج في الأحلام

كان يونج دارِسًا لنظرية فرويد في الأحلام، لكنه سرعان ما ابتعد عن فرويد وطوَّر أفكاره الخاصة. كتب في وقت مبكر يعود، إلى عام 1934: "إن الرأي القائل بأن الأحلام مجرد تحقُّقات خيالية لأمنيات مقموعة رأي عفا عليه الزمن بشكلٍ لا أمل فيه" (يونج، 1934).

التعويض

آمن يونج أن الأحلام تُوازِن الوعي اليقظ. بنفس الطريقة التي تنظِّم بها الأجساد نفسها -على سبيل المثال: ننظِّم معدلات الحرارة والسكر الخاصة بأجسادنا- تتصرَّف أيضًا عقولنا، كما قال يونج. قال إننا عندما تكون لدينا أفكار غير متوازنة بطريقة ما، تأتينا أحلام لتعوض عن هذا بتمثيل وجهة نظر مضادة. إذا كان شخص ما لديه رأي عظيم بشكل مبالَغ فيه تمامًا عن نفسه، ربما يحلم بنفسه في وضع أكثر تواضُعًا بكثير. وبالعكس، إذا كان يرى نفسه ذا قيمة أقل ممَّا يجب، سيرفع الحلم التعويضي من وضعه.

ومثل فرويد، اتفق يونج على أن العقل الواعي قد يقمع فكرة ما أو سلوكًا ما يظهر بعد ذلك في الحلم. وأحيانًا أخرى، قد يحدث التعويض لأن العقل اليَقِظ لم يضع في اعتباره ببساطة الموقف غير الواعي، بدلًا من أن يقمعه. بمعنى آخر، نظرية يونج مشابهة لنظرية فرويد، وكِلا الرجلين اعتقد أن الأحلام تصوير لأفكار غير واعية مقموعة، لكن بينما اعتقد فرويد أنها جميعًا أمنيات (وكثير منها جنسي بطبيعته)، كانت فكرة يونج أوسع واحتوت أي فكرة أو موقف نابع من العقل.

أنواع أخرى من الأحلام

بالإضافة إلى الحلم التعويضي، ناقش يونج أنواعًا أخرى كثيرة من الأحلام. بعضها "تطلُّعي" -ينظر إلى المستقبل- وبعضها الآخر "ارتدادي"؛ أي يستنسخ ببساطةٍ خبراتٍ عاطفيَّةً جدًّا من حياة المرء دون أي تعويض ودون التطلع إلى المستقبل.

أعطانا يونج أيضًا بعضًا من تصنيف الأحلام الذي ما زلنا نستخدمه الآن؛ مثلًا: "الأحلام النموذجية"، "الأحلام المتكررة"، "الأحلام الكبيرة (والصغيرة)" كما رأينا في الفصل الأول.

الرمزية واللاوعي

اتفق يونج مع فرويد في أن الأحلام يمكن أن تكون رمزية، لكن بينما اعتقد فرويد أن الأحلام رمزية لكي تشوِّه أمنية مقموعة، رأى يونج أن رمزية الأحلام على نحوٍ أبسط باعتبارها **لغة طبيعية** تتكلم بها الأحلام. وقارن لغة الحلم بحكي القصص، خاصةً القصص القديمة مثل الأساطير والأمثال والتشبيهات. في الأدب القديم، كانت الرمزية طريقة شائعة للتعبير عن التجريد، وحتى اليوم نستخدم اللغة المجازية للتعبير عن المفاهيم المجردة، مثل الحب أو الحرية. قال يونج إن لغة الأحلام قديمة من الناحية التطورية: لقد انحدرت إلينا من أسلافنا، وبقيت كوسيلة للتعبير اللاواعي.

اللاوعي الشخصي والجمعي

وصف يونج نوعين من اللاوعي. الأول هو اللاوعي الشخصي، وهو ذلك الجزء من العقل الذي لا نكون مدركين له بشكل واعٍ. ويتضمَّن هذا الذكريات المكبوتة/المقموعة و"الظل" (أجزاء من شخصية المرء لا تتطابق معها الأنا وبالتالي تقمعها، مثل الميول العدوانية). في الأحلام، يمكن أن يظهر الظل على هيئة شخصية تعارض بطريقة ما أنا الحالم بشكل تعويضي.

النوع الثاني هو اللاوعي الجمعي. وهذا هو الجانب من اللاوعي الذي يتشاركه البَشَر عبر العالم: المعرفة، والصور، والغرائز، والأنماط الأولية التي زعم يونج أنها متوارَثة منذ الميلاد. بالنسبة ليونج، الأنماط الأولية رموز عالمية للوجود البشري وتتجلَّى في الصور التي

تظهر في الأحلام، وكذلك في الفن والدين والأسطورة. على سبيل المثال، شخصية (الأم الكبيرة) كنمط أوَّليٍّ للحب الأمومي والميلاد.

في الأحلام التي تنبثق من اللاوعي الشخصي، تكون رموز الأحلام خاصة بذلك الحالم على نحوٍ فريد، أما في الأحلام التي تأتي من اللاوعي الجمعي، قد نرى أشكالًا وأشياء رمزية يمكن تمييزها بشدَّة من جانب الكثيرين، مثل "التنانين، الحيوانات المساعدة، الشياطين" (يونج، 2002).

التوسيع

طوَّر يونج أيضًا وسيلة جديدة لتحليل الأحلام أسماها **التوسيع**. في هذا النوع من التحليل، "تُوسَّع" صور الحلم على ثلاثة مستويات: شخصية، وثقافية، ونموذجية. تُبنى الارتباطات بين صور الحلم وحياة اليقظة الخاصة بالحالم، وجوانب من ثقافته المشتركة، والمعاني الأسطورية والتاريخية (مثل الحكايات الخيالية والخرافات والأساطير). ترتبط التوسيعات النموذجية باللاوعي الجمعي. وعلى عكس الربط الحر لدى فرويد، يرتبط التوسيع ارتباطًا وثيقًا بصور الحلم.

يونج باختصار

من الصعب اختصار نظرية يونج في الأحلام لأنها أكثر تعقيدًا، لكن النقاط الأساسية تتضمن التالي: تعوِّض الأحلام عن الأفكار أو الاتجاهات التي يجري قمعها أو الفشل في تحقيقها خلال الوعي اليقظ وتساعد على تحقيق التوازن النفسي. الأحلام شديدة التنوع. قد تأتي الأحلام من اللاوعي الشخصي أو من اللاوعي الجمعي. تمتلئ الأحلام بالرموز والأنماط الأولية والأسطورة. الأحلام شديدة الرمزية بطبيعتها لأنها تتكلم بلغة الأمثال والأساطير المهجورة.

الرأي الحديث في فرويد ويونج

لقد انتقد بعض الأونايرولوچيين المحدَثين هاتين النظريتين. هناك جوانب في هاتين النظريتين إما أنها لم تصمد أمام الاختبار العلمي أو لا يمكن اختبارها علميًّا. على سبيل المثال، خلص الباحثون اللاحقون الذين حاولوا أن يستخدموا الربط الحر إلى أن هذه العملية اعتباطية، وأن الفكرة القائلة بأن الأحلام تحقُّقات أمنيات متنكِّرة- لم تَجِد أي دعم تجريبي.

ومع ذلك، هناك بعض الجوانب في هاتين النظريتين التي تظل شائعة وسط الأونايرولوچيين اليوم، مثل فكرة أن الأحلام يمكن أن تكون مجازًا لحياة اليقظة (كما سنرى في الفصل الثالث) وغيرها من الأفكار التي تمَّ التحقق منها عبر البحث التجريبي الدقيق، مثل الحلم بالأفكار أو الذكريات التي قمعناها.[1]

بالإضافة إلى ذلك، من المستحيل تجاهُل شعبية وتأثير فرويد ويونج في علم النفس الحديث، سواء بشكل عام أو في الأونايرولوچيا. رغم أن نظرياتهما تعرَّضَت للانتقاد من جانب المنظِّرين اللاحقين، وتطوَّرَت بعدهما وسائل ونظريات أخرى؛ ما زال هناك عدد كبير من الناس يمارس أو يتلقَّى العلاج من المحللين النفسيين، وما زالت أفكار فرويد ويونج وأتباعهما تؤثِّر علينا بعد أكثر من مائة عام من انطلاقها. ولا يتوقف هذا عند حدِّ الأثر في علم النفس: فقد كان لدى التحليل النفسي أيضًا تأثير كبير خارج هذا المجال، مثلما كان في السينما، وفي الأدب، وفي اللغة والتفكير اليوميَّيْن.

---

(1) "التأثير الارتدادي للأحلام"- للمزيد حول هذا انظروا: https://oneirology.co.uk/thedream-rebound-effect/، أو مقالي: "هل كان فرويد مُحِقًّا بشأن الأحلام في النهاية؟" (مالينوفسكي، 2016)

من منتصف إلى أواخر القرن العشرين: ظهور علم النفس المعرفي

الأحلام أفكار النمو: النظرية المعرفية في الأحلام

بينما هيمن التحليل النفسي على الاهتمام بالأحلام في بداية القرن العشرين، بدأ المد يتحول في منتصفه. في هذا الوقت، كان علماء النفس قد بدأوا التفكير في علم النفس وفقًا لعملياتنا وإدراكاتنا العقلية: أشياء مثل الذاكرة والإدراك والانتباه. اختلف هذا كثيراً عن الأفكار الأسبق حول علم النفس البشري، التي مالت إلى أن تكون أكثر اهتمامًا بالعُصابات والأفكار المتوارية (التحليل النفسي) أو بالأشياء التي نفعلها فعليًّا (علم النفس السلوكي).

في هذا الوقت، بدأ رجل اسمه كَلڤِن هال Calvin Hall في التفكير بشكل مختلف جدًّا في الأحلام. كان سؤاله: ماذا لو كانت الأحلام مجرد "تفكير يحدث أثناء النوم؟" (هال، 1953). بالطبع تختلف الأحلام كثيراً عن أنواع الأفكار التي تكون لدينا أثناء اليقظة -خاصةً بما أنها تميل إلى التوارُد على هيئة صور ووقائع مهلوسة- لكنها في النهاية نوع من الإدراك، نوع من التفكير. داخل هذه الأفكار في النوم، نرى تصوُّراتنا عن أنفسنا والعالم من حولنا. مثلًا لو حلمتَ بنفسك تائهًا في مبنى ضخم، فربما ينقل هذا تصوُّرًا لديك بأنك تائه في الحياة. الفكرة التي لديك في حياة اليقظة عن ذلك تصبح خبرة مجسَّدة في الحلم. أثار هذا ما أسماه هال "النظرية المعرفية للأحلام".

كان ابتكار هال الثاني تطوير وسيلة كمية خالصة لتحليل محتوى الأحلام. بدلًا من محلِّلٍ نفسي يقدِّم تفسيره لحلمٍ ما -وهو ما ينتج عنه غالبًا تفسيرات مختلفة بشدة بناءً على المحلل (أي تفسيرات ذاتية)- أراد هال وسيلة تعطي نفس النتيجة كل مرة، أيًّا كان القائم بالتحليل (أي تفسيرات موضوعية). واستخدم هال وسيلة تُدعى "تحليل

المحتـوى"، وهـي وسـيلة بحثيـة تُحلِّـل محتـوى البيانـات- في هـذه الحالـة روايـات الأحـلام (مثـلًا تُحلِّـل شـخصيات الحلـم، والمشـاعر المحسوسـة في الحلـم، والمواقـع التـي يجـري فيهـا الحلـم، ومـا إلى ذلـك). طوَّر هال وسـيلة تحليـل محتـوى يمكـن اسـتخدامها بشـكل محـدَّد عـلى روايـات الأحـلام مـع زميلـه روبـرت ڤـان دي كاسـل Robert van de Castle، وبالتـالي أصبحـت معروفـة باسـم وسـيلة هـال وڤـان دي كاسـل (1966).

فرضية استمرارية الحلم

في أعـمال لاحقـة، طـوَّر هـال مـا صـارت معروفـة باسـم "فرضيـة الاسـتمرارية" للحلـم. اعتقـد هـال أن فرويـد ويونـج ركَّـزَا أكـثر مـن الـلازم عـلى "الانقطاعـات" بـين حيـاة اليقظـة والأحـلام، عـلى الأشـياء المختلفـة بينهـما، مثـل المحتـوى الكامن والجوانـب التعويضيـة، التي اعتقـد المحلِّلون النفسـيون أنهـا متنكِّـرة أو متجسـدة في هيئـة رمزيـة. عـلى العكـس مـن ذلـك تنـصُّ فرضيـة الاسـتمرارية عـلى أن جوانـب حيـاة اليقظـة -مثـل أفكارنـا وسـلوكياتنا ومشـاعرنا- تنتقـل إلى (أو تسـتمر في) أحلامنـا بأشـكال واضحـة وشـفافة للغايـة.

استمرارية التصورات والاهتمامات

حلَّـل هـال أحـلام بعـض المشـاهير، ومنهـا أحـلام فرويـد ويونـج، وكذلـك كثيريـن غيرهـما. وتمكَّـن مـن أن يسـتخلص بدقَّـةٍ تفاصيـلَ كثيرة عـن الأفـراد مـن أحلامهـم، حتـى دون معرفـة أي شيء آخـر عنهـم، مثـل اهتماماتهـم ومخاوفهـم وعلاقاتهـم، وأن يجـد اختلافـات بـين الأفـراد مثـل كيـف تختلـف الأحـلام بـين الرجـال والنسـاء.[1] عـلى سـبيل المثال، اكتُشِـف أنـه في المتوسـط يحلـم الرجـال أكـثر برجـال آخريـن، بينـما تحلـم النسـاء

---

https://dreams.ucsc.edu/Library/fmid.html (1)

بالرجال والنساء على نحوٍ متساوٍ تقريبًا، وأن النساء يحلمن أكثر بالأسرة والأصدقاء، وتجري أحداث أحلامهن في أماكن مغلقة وأكثر أُلفة من الرجال، وأن الرجال يحلمون أكثر بالجنس والعدوان، وكلٍّ من النجاح والفشل، مقارنةً بالنساء. وُجِدَت نتائج مشابهة خلال عقود مختلفة وفي بلدان مختلفة.

تسمح لنا هذه الوسيلة أيضًا بالنظر إلى سلسلة أحلام طويلة لدى فرد واحد، ودون معرفة شيء آخر عنه أو عنها، تسمح أيضًا بالوصول إلى استدلالات دقيقة عن حياته أو حياتها بناء على ما يحلم أو تحلم به. يمكننا أن نخرج بتخمينات جيدة عن أهم الأشخاص في حياته أو حياتها وكيف تكون علاقاته أو علاقاتها مع هؤلاء الأشخاص، يمكننا أن نرى متى تحدث وقائع الحياة الكبرى، وما الأشياء التي تشغلهم لفترات طويلة من الوقت، وما إلى ذلك. كيف؟ لأننا نحلم بشكل متكرر بالأشياء الأهم لنا والتي تشكِّل أكبر قلق لدينا؛ لذلك بمجرد النظر إلى محتوى الأحلام يمكننا أن نرى ماذا كان يشغل أحدهم.

على سبيل المثال، استخدم دومهوف Domhoff (2003) وسيلة هال وڤان دي كاسل لتحليل عدد هائل من الأحلام لشخص واحد، "بارب ساندرز"، وبعد ذلك أجرى مقابلات شخصية مع بارب وبعض أصدقائها ليرى إن كان قد استنبط معلومات دقيقة عنها من سلسلة أحلامها. وقد فعل ذلك حقًّا في أغلب الأمور. مثلًا كانت أمها أكثر شخصية وجودًا في أحلامها، وهو ما يوحي بأنها تلعب دورًا مهمًّا في حياة بارب، وقد أكَّدَت المقابلات الشخصية أن أمها كانت شخصية شديدة الأهمية (والإشكالية) في حياة يقظتها. بشكل عام، بيَّن لنا هذا الهيكل الضخم من العمل الذي قام به هال ودومهوف وزملاؤهما كيف تستغل الأحلام -فيما يبدو شبيهًا بالخبرات الحقيقية- الأشياءَ التي نفكر فيها، ونقلق بشأنها، ونفعلها. أظهر لنا هذا العمل أننا عندما نحلم بنفس الشيء مرارًا وتكرارًا، فهذا شيء له أهمية خاصة.

استمرارية الخبرات

في السنوات الأخيرة، قام الباحثون بتوسيع فرضية الاستمرارية واستقصاء أي الخبرات من حياة يقظتنا تظهر في أحلامنا وأيها لا يظهر. على سبيل المثال، خبراتنا العاطفية الشديدة في حياة اليقظة تظهر في الأحلام أكثر من الخبرات التي لم تكن شديدة العاطفية (مالينوڤسكي وهورتون، 2014). والوسائط التي نقوم باستهلاكها تظهر بكثرة في أحلامنا، مثل فيلم شاهدناه للتَّوِّ، أو لعبة ڤيديو ننغمس فيها.

على العكس من ذلك، بعض الأشياء التي نقضي فيها فترات هائلة من الوقت خلال ساعات اليقظة، مثل العمل على الحاسوب إذا كان عملنا في وظيفة مكتبية، نادرًا ما تظهر في أحلامنا على الإطلاق. يبدو أننا نميل إلى عدم الحلم كثيراً بالأشياء التي نفعلها كل يوم. وحتى عندما نحلم بخبراتنا، نادرًا ما نحلم بها كما حدثت بالضبط. لا تكتفي الأحلام بأن تعكس على نحوٍ سلبيٍّ الأشياءَ التي نفعلها خلال اليوم لكن يبدو أنها تنتقي أشياء معيَّنة من حياتنا اليقظة، مثل الخبرات الهامة والعاطفية التي مرَّت بنا، وتلك هي الخبرات التي تظهر بعد ذلك.

أدَّت هذه الأنواع من النتائج ببعض الأونايرولوچيين إلى التساؤل: لماذا يحدث أن بعض جوانب حياة اليقظة تظهر كثيراً في الأحلام، وبعضها الآخر يكاد لا يظهر؟ وقد أدَّى هذا السؤال إلى فكرة أنه ربما يوجد نوع ما من القصدية في ذلك: أن هذه الأجزاء من حياة اليقظة يجري انتقاؤها عن عمدٍ بدلًا من أشياء أخرى لتظهر في أحلامنا لسبب ما. في الفصل الثالث، سنتأمَّل عدة نظريات مختلفة في وظائف الأحلام.

تستمر الأحلام في حياة اليقظة أيضًا

ليست الاستمرارية بين حياة اليقظة والأحلام شارعًا ذا اتجاه واحد. رغم أنه من الواضح أن حياة يقظتنا تؤثِّر على أحلامنا، إلا أننا نعرف أيضًا أن الأحلام تؤثِّر على ذواتنا اليقظة. هل رأيت أبدًا حلمًا كان فيه شريكك خائنًا، أو دخلت في جدال غاضب مع صديق، أو رحل فيه أحد أحبَّائك؟ فكِّر كيف كان شعورك بعدها. من المحتمل أن المشاعر التي استثارها الحلم -قلق، غضب، حزن، وما إلى ذلك- فاضت وطغت على صباحك، وربما يومك بأكمله، وربما حتى لوقت أطول. لقد قابلت كثيرًا من الأشخاص الذين أخبروني أنهم عندما حلموا بخيانة شركائهم لهم، شعروا بالحنق عليهم لوقت طويل بعد ذلك، بل وفي بعض الأحيان أرادوا اعتذارًا منهم على خيانتهم في الحلم.

الأحلام أفكار وفي نفس الوقت نشاط للمخ: النظرية المعرفية-العصبية للأحلام

منذ مطلع القرن الواحد والعشرين فصاعدًا، أصبحت النظرية المعرفية هي النظرية **المعرفية-العصبية** (دومهوف، 2001). أكَّدَت هذه النظرية على أن الأحلام ليست فقط شكلًا من المعرفة والإدراك يجسِّد اهتماماتنا النابعة من حياة اليقظة، بل إنها لا يمكنها أن تتشكَّل إلا في عقول ناضجة إلى حدٍّ كافٍ (أي يكون المخ قد تطوَّر إلى حدٍّ كافٍ في الطفولة كي يتمكن من إنتاج الأحلام)، في غياب تلف المخ الذي يمكن أن يؤثر على عملية الحلم (انظروا القسم التالي)، وفي غياب المحفِّزات (أي لا يكون العقل مشغولًا بأي شيء آخر وقتها)، ومع النشاط الصحيح لمناطق معيَّنة في المخ. في هذه الصيغة، تعتمد عملية الحلم على ذكرياتنا، وأشكال فهمنا لأنفسنا ولعالمنا، ومخيِّلاتنا، لخلق أشكال من المحاكاة لواقعنا تصوِّر أشياء نفكر فيها ونفعلها في حياة

اليقظة. هذه النظرية هي أول ما نتأمله حتى الآن لوضع الأحلام بثباتٍ في كيان المخ المادي (على عكس "العقل" المجرد غير المادي)، وسنركز على هذا في القسم التالي.

الدخول في القرن الواحد والعشرين: علم الأعصاب

تهدف الأونايرولوچيا العلم-عصبية إلى اكتشاف ما يجري خلف الكواليس، في أدمغتنا، عندما نحلم. عندما اكتُشف نوم حركة العين السريعة (الريمي) في عام 1953، تبعت ذلك موجة من الإثارة وسط باحثي النوم والأحلام. اعتُقد لبعض الوقت أن النوم الريمي وعملية الحلم وجهان لعملة واحدة: أننا كلما كنا في حالة نوم ريمي، فنحن نحلم؛ وكلما كنا نحلم، فنحن في حالة نوم ريمي. لكن أدمغتنا بالطبع لم تكن لتجعل الأمر بهذه السهولة بالنسبة لنا. ونحن نعرف الآن أن الأمر أعقد بكثير من هذا.

فرضية التنشيط والتوليف

واحدة من أكثر النظريات العلم-عصبية تأثيراً (وإثارة للجدل) هي فرضية التنشيط والتوليف (هوبسون وماكارلي، 1977). وضعت هذه النظرية نفسها في تعارُضٍ مباشر مع نظريات التحليل النفسي التقليدية عن الأحلام. زعمت أن الأحلام ليست نتيجة لأمنيات مقنَّعة، لكنها بالأحرى نتيجة **لتنشيط** مناطق متباينة من المخ **وتوليف** صور وذكريات مختلفة تنشأ بسبب تنشيط هذه الأجزاء من المخ في سردية-حلمية. ومن هنا أتى الاسم.

زعموا أن جذع الدماغ، وهو جزء من المخ معروفٌ بأهميته لتوليد النوم الريمي، يولِّد أيضًا الأحلام عبر نمط متناغم من النشاط

اسـمه الموجـات القذاليـة الجسريـة PGO waves.[1] تذهـب الفرضيـة إلى أن جـذع الدمـاغ، الموجـود عنـد مؤخِّـرة وأسـفل المـخ (بالقـرب مـن أعـلى العمـود الفقـري)، يرسـل موجـات عشـوائية مـن النشـاط إلى أعـلى نحـو الدمـاغ الأمامـي. عندئـذ يبـذل الدمـاغ الأمامـي أقـصى جهـوده ليسـتخلص معنًـى مـا مـن كل هـذا النشـاط العشـوائي وينسـج سرديـة حلميـة غريبـة في أغلـب الأحيـان.

خلقـت النظريـة بعـضَ الأعـداء لأن الكثيريـن اعتقـدوا أنهـا تزعـم أن عمليـة الحلـم بـلا معنـى، أنهـا مجـرد توليـف لنشـاط دماغـي شـبه عشـوائي. تصـوُّر أن الأحـلام بـلا معنـى هـو أسـطورة مـا زالـت مسـتمرَّةً للأسـف حتـى الآن، ربمـا لأنهـا تخالـف السـائد بشـدة وتمثِّـل اقتراحًـا مثـيراً للجـدل، والجميـع يحبـون القليـل مـن إثـارة الجـدل. لكـن الواقـع أنـه حتـى المؤلفـين الأصليـين لم يزعمـوا أن الأحـلام بـلا معنـى: فهـم حريصـون عـلى أن ينصُّـوا عـلى أن النظريـة "لا تنكـر المعنـى عـلى الأحـلام"، هـي فقـط تنكـر التفسـير الكلاسـيكي مـن جانـب التحليـل النفـسي لمعنـى الحلـم.

النوم الريمي وعملية الحلم ليسا نفس الشيء

اعتمـد نمـوذج التنشـيط والتوليـف عـلى افـتراض أننـا نسـتطيع تفسـير الأحـلام عـن طريـق فهـم فسـيولوچيا النـوم الريمـي. لكـن تصـوُّر أن النـوم الريمـي وعمليـة الحلـم وجهـان لعملـة واحـدة جـرى تفنيـده مـرارًا وتكـرارًا عـن طريـق التجـارب التـي وجـدت أنـك تسـتطيع أن تنـام نومًـا ريميًّـا دون حلـم، وأنـك تسـتطيع أن تحلـم خـارج النـوم الريمـي.

---

(1) الموجـات القذاليـة الجسريـة هـي انبثاقـات مفاجئـة مـن النشـاط العصبـي المتزامـن الـذي يتولَّـد في منطقـة الجـسر في الدمـاغ، ثـم ينطلـق إلى النـواة الركبيـة الوحشـية في كتلـة المهـاد، وأخـيراً إلى القـشرة القذاليـة. الموجـات القذاليـة الجسريـة مهمَّـة للنـوم الريمـي وكذلـك لـلإدراك البـصري.

ترسَّخَت هذه الفكرة في عام 2000 عن طريق عالم النفس العصبي مارك سولمز Mark Solms، الذي عمل مع مرضى تعرَّضوا لتلفٍ في المخ واكتشف مسمارين هامَّين في نعش فرضية أن النوم الريمي = عملية الحلم: 1) إن تلف جذع الدماغ والذي ينتج عنه فقدان جزئي أو كلي للنوم الريمي، لا يؤدي إلى فقدان الأحلام، و2) إن تلف مناطق في الدماغ الأمامي يؤدي إلى فقدان عملية الحلم لكنه لا يؤدي إلى فقدان النوم الريمي. بالنسبة لأغلب المرضى الذين فقدوا قدرتهم على الحلم، لم يحدث التلف في جذع الدماغ بل في الموصل الصدغي الدماغي؛ وهي منطقة في المخ تلتقي فيها الفصوص الجدارية والصدغية والقذالية من القشرة الدماغية، بما يوحي بأن هذه المنطقة على وجه الخصوص ربما تكون شديدة الأهمية لتوليد الأحلام.

النموذج الإيمي AIM Model

أدَّت الأدِلَّة المتزايدة على أن النوم الريمي ليس هو نفسه عملية الحلم إلى مراجعات متعدِّدة لنموذج التنشيط والتوليف، إلى أن ظهر النموذج "الإيمي" الجديد. تنطبق المكوِّنات الثلاثة للنموذج الإيمي على: إلى أي حدٍّ يكون المخ نَشِطًا Active، وما المدخلات Input التي يتلقَّاها المخ (أي هل هو مستيقظ، أم هو نائم؟)، وكيف يتعرَّض للتعديل Modualted وفقًا للمواد الكيميائية العصبية التي تكون في حالة عمل. يشير هذا النموذج إلى أنه طوال أي يوم تتنوَّع هذه المكونات الثلاثة، والطرائق التي تتنوَّع بها تحدد إن كان المرء نائمًا أم يقظًا وإن كان يحلم أم لا.

على سبيل المثال: عندما نكون مستيقظين، يكون المخ نَشِطًا جدًّا، ويتلقى مدخلات من العالم الخارجي، وتعديلات من النورأدرينالين (NA) والسيروتونين (5-HT). وبالعكس، عندما نكون في حالة نوم ريمي، يظل المخ نَشِطًا جدًّا، لكنه يكون شبه محجوب تمامًا عن

المدخلات من العالم الخارجي، وتقوم بتعديله مادة الأسيتيل كولين (ACh). أمَّا النوم غير الريمي فهو مختلف عن الحالتين: يكون المخ محجوبًا عن العالم الخارجي، لكنه أقلُّ نشاطًا من حالتي اليقظة والنوم الريمي، ويتعرَّض للتعديل من جانب النورأدرينالين والسيروتونين والأسيتيل كولين (لكنه يملك معدلات أقلَّ من كل مادة سواء عن حالة اليقظة أو حالة النوم الريمي).

ما يفعله مُخُّكَ عندما يحلم

لكن لو أردنا **حقًّا** أن نعرف ماذا يحدث في المخ خلال الحلم، يجب علينا أن ننظر إلى المخ **أثناء** الحلم. أجرى مؤخرًا فريق من الباحثين بقيادة فرانشيسكا سيكلاري Francesca Siclari وزملائها في جامعة ويسكونسن-ماديسون بالولايات المتحدة الأمريكية دراسة رائدة حاولت أن تفهم ما يفعله المخ بينما يمارس الحلم. وللقيام بذلك، نام المشاركون في الدراسة داخل مختبر وأيقظهم الباحثون على فترات بالمنبه. وعند إيقاظهم، أدلى المشاركون بتقريرهم عمَّا إذا كانوا يحلمون أم لا. في حالة تذكُّرهم لرؤية حلم، كانوا يروون الجزء الأخير من الحلم الذي كانوا يرونه قبل إيقاظهم تمامًا، إذا استطاعوا. في الوقت نفسه، كان نشاط مُخِّهم يراقَب بأقطاب كهربية ملصقة حول فروة رؤوسهم لقياس مخطط كهربية الدماغ.

وجد الفريق أن الأشخاص الذين **كانوا** يحلمون لديهم إشارة عصبية شديدة الوضوح: تغيرات في نشاط مناطق معيَّنة من المخ، خاصةً الفصوص الجدارية والقذالية من القشرة (التي توجد في المؤخرة العلوية ومؤخِّرة المخ على التوالي)، والتي أسماها المؤلفون: "المنطقة الساخنة الخلفية".

استخدموا هذه المعلومات بعد ذلك لمحاولة التنبؤ إن كان الشخص يحلم أم لا. ذهب المشاركون للنوم مرة أخرى، وعندما أشارت قراءات

جهاز مُخطَّط كهربية الدماغ إلى التركيب الصحيح للنشاط العصبي في المنطقة الساخنة الخلفية، تنبَّؤوا بأن المشاركين يحلمون، وبالتالي أيقظوهم وسألوهم. كانت دِقَّتهم مثيرة للإعجاب: 92 % من المرات كان تنبُّؤهم صحيحًا.

هذا شيء مثير للاهتمام بشدة في ضوء نتائج تلف المخ لدى مارك سولمز التي رأيناها قبل ذلك. هل تذكرون كيف كان الأشخاص المصابون بتلفٍ في الدماغ والذين ذكروا أنهم فقدوا القدرة على الحلم مصابين في الأصل بتلف في الموصل الصدغي الدماغي؟ ثمة تشابُهات لدى هذه المنطقة مع "المنطقة الساخنة الخلفية" (رغم أن الموصل الصدغي الدماغي أعمق في المخ). وبالتالي فإن هذه المنطقة -عند تلفها- تؤدي إلى فقدان القدرة على الحلم، وعندما تكون نشطة، تتنبَّأ بعملية الحلم بدقَّةٍ شديدة. حتى الآن، إذن، تبدو هذه المنطقة الجدارية الصدغية القذالية أشبه بمنافس جيد من أجل ترابط عصبي لتوليد الأحلام.

وجدوا أيضًا أن مناطق المخ المعروفة بكونها نَشِطة خلال أنماط معيَّنة من الإدراك المعرفي اليَقِظ كانت نشطة من أجل نفس الإدراك المعرفي خلال النوم. على سبيل المثال، حين ننظر إلى وجه شخص ونحن مستيقظون، تنشط منطقة اسمها "باحة الوجه المغزلي". بالمثل وجد فريق فرانشيسكا أننا عندما نحلم بوجه شخص ما، تنشط منطقة في المخ مرتبطة على نحو شديد القرب بهذه المنطقة. يبين هذا أن النظر إلى وجهٍ ما في حياة اليقظة، والحلم بوجهٍ ما، يعتمدان على مناطق شديدة الارتباط في المخ.

استنتاجات

إن علم أعصاب الأحلام واحد من أصغر الحقول الأكاديمية عمرًا في الأونايرولوچيا ويعتمد على تكنولوچيا باهظة التكلفة، وهو ما يعني بالضرورة أن التقدم بطيء وشاقٌّ وقائم على عيِّنات صغيرة الحجم. بالرغم من ذلك، قُطِعَت خطوات هائلة، وتستمر التكنولوچيا في التقدم، وبدأت تظهر نظريات يمكن اختبارها. نعرف الآن أن النوم الريمي وعملية الحلم بلا شك **ليسا** شيئًا واحدًا ومتطابقًا وأننا نحتاج إلى ما هو أكثر من انطلاقات جذع الدماغ لتوليد الأحلام. تُبيِّن الأبحاث حول الأفراد المصابين بتلفٍ في المخ، والبيانات المستخلصة من دراسة حديثة لمُخطَّط كهربية الدماغ، أننا بحاجة إلى نشاط **الدماغ الأمامي**، ربما على نحوٍ خاص في المناطق الجدارية والقذالية من المخ، لتوليد الأحلام. ستلقي الأبحاث المستقبلية مزيدًا من الضوء على هذه النتائج الأولية المحيرة.

لقد وجدت الأبحاث العلم-عصبية أيضًا أننا عندما نحلم تنشط أجزاء من المخ معروفة بانخراطها في التفاعل مع عالم يقظتنا. هذا عمل شديد الأهمية لأنه يبين أننا نعاين عوالم الحلم باعتبارها واقعًا ونتفاعل معها بنفس الطريقة التي نفعلها في عالم يقظتنا. أغلبنا يعلم بالفعل أن هذا صحيح: تبدو الأحلام أحيانًا حتى أكثر واقعية من حياة اليقظة! لكن هذا النوع من الأدِلَّة مهم لأنه يبيِّن أن الشعور الذي ينتابنا بكون الأحلام "واقعًا" له منطق، بما أن أدمغتنا تعيشها بالفعل كما لو كانت واقعًا.

حاشية لموجز تاريخ البحث في الأحلام

يلقي هذا الكتاب بالأساس ضوءًا على علم نفس الأحلام من خلال عدسة علم النفس التجريبي الحديث، والذي يمثِّل -كما تبدو الأمور وقت كتابة هذه السطور- النَّهجَ السائد في دراسة الأحلام في علم النفس بالجامعات "الغربية". ومع ذلك، ينبغي على القُرَّاء الانتباه إلى أن هذه مجرد طريقة واحدة لإجراء الأبحاث. ومثلما كانت التفسيرات الدينية والروحية للأحلام (وما زالت الآن في الحقيقة بالنسبة لكثيرين) هي المنظور المفضَّل لفهم عملية الحلم، والتي خبت إلى حدٍّ كبير في علم النفس الغربي بفضل ظهور التحليل النفسي، ومثلما أفسح منظور التحليل النفسي المهيمن طريقًا -إلى حدٍّ ما- لعلم النفس التجريبي المعرفي وعلم الأعصاب في منتصف وأواخر القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين، فمن الحتمي أن منظورات اليوم سيحلُّ محلَّها في المستقبل شيء جديد مرة أخرى.

بهذا المعنى، يمثِّل هذا الكتاب نفسه نصًّا تاريخيًّا عابرًا- قد يبدو اليوم متطورًا وحديثًا، لكن ربما في القرن التالي سيبدو عتيقًا ومهجورًا. ينبغي أن يضع القراء هذا في أذهانهم وهم يكملون، ويقرؤون الأفكار الموجودة داخله بعين ناقدة، متسائلين عمَّا كان يمكن أن يُكتشف لو طرحنا أسئلة مختلفة أو استخدمنا وسائل مختلفة أو كانت لدينا أهداف مختلفة. سنطالع بعض السيناريوهات المستقبلية الممكنة لأبحاث الأحلام في الفصل السابع، لكن ما يحمله المستقبل فعلًا يرجع إلى دارسي الأحلام في المستقبل- وربما منهم بعض قُرَّاء هذا الكتاب. ماذا تريد أن تكتشف بعد ذلك؟ ما الذي فات على علم النفس التجريبي بشكل جوهري أو فشل في فهمه؟ هذه هي نوعية الأسئلة التي ستدفعنا إلى عصر جديد من الأونايرولوچيا عندما ينحسر العصر الحالي منها وتحلُّ محلَّه الأفكار الكبيرة القادمة.

الفصل الثالث

لماذا نحلم؟
الذاكرة، العاطفة، الإبداع، المحاكاة
نظريات الحلم

النوم وظيفي. هذه حقيقة. وفي الواقع النومُ متعدِّد الوظائف؛ فهو يقوم بالعديد من الوظائف المختلفة لنا. النوم ضروري من أجل الذاكرة والتركيز والصحة البدنية والصحة العقلية؛ بصراحة.. هو جيد لكل شيء تقريبًا.

إذا كان النوم وظيفيًّا، سيكون من المنطقي أن يكون الحلم أيضًا وظيفيًّا؛ إذا كنا ننظر إلى الحلم باعتباره النشاط العقلي الذاتي الذي يحدث خلال النوم. لكن ربما الأمر ليس بهذه البساطة. ليس النوم والحلم شيئًا واحدًا ومتطابقًا. لا نحلم دائمًا عندما ننام. وبعض مراحل النوم أكثر عُرضةً للحلم من غيرها، ويختلف محتوى الحلم بناءً على أي مرحلة من النوم نكون فيها وكم من الوقت لبثنا نائمين. لهذه الأسباب، وكي نحاول أن نفهم لماذا نحلم، لا يمكننا أن نسأل فقط لماذا

ننـام ونفـترض أن الحلـم يـؤدي نفـس الغـرض، يجـب علينـا أن ننظـر إلى الأحـلام ذاتهـا.

عمليـة الحلـم ظاهـرة مُعقَّـدة وشـديدة التنـوع. وبالتـالي مـن غـير المحتمـل بشـدة أن تكـون هنـاك أبـدًا إجابـة واحـدة لسـؤال "لمـاذا نحلـم؟"، مثلـما مـن الصعـب أن تكـون هنـاك إجابـة بسـيطة لأسـئلة مثـل: "لمـاذا نفكـر؟" و"لمـاذا نكـون واعـين؟" في هـذا الفصـل، سـنتأمل بعضًـا مـن أشـهر وأكـثر نظريـات الحلـم المبحوثـة جيـدًا وفي نفـس الوقـت نعـترف بـأن هـذه ليسـت القصـة الكاملـة عـلى الأرجـح. ولأن هـذا كتـاب في علـم النفـس، سـنقارب وظيفـة الحلـم مـن منظـور أن الأحـلام قـد تكـون مفيـدة **سـيكولوجيًّا** لنـا بطريقـة مـا: تحديـدًا، سـننظر إلى عمليـة الحلـم بالنسـبة للذاكـرة والعاطفـة والإبـداع، وبالنسـبة للاسـتعداد للمسـتقبل.

مهلًا... ماذا لو كانت الأحلام بلا وظيفة؟

ثمـة رأي حظـي بانتشـارٍ لا بـأس بـه في حقـل دراسـات الأحـلام يـرى أن عمليـة الحلـم قـد تكـون **بـلا** وظيفـة عـلى الإطـلاق، أن الحلـم مجـرد مُنتَج جانبـي للنـوم، مثـل الرغـوة فـوق قـدح مـن البـيرة.[1] ومـع ذلـك، يوجـد الكثـير مـن النظريـات الوظيفيـة، وسـنركز عـلى ذلـك الآن.

نظريات الحلم كتقوية للذاكرة

الحلم بالماضي

لـو عـدتَ بتفكـيرك إلى أي حلـم رأيتـه خـلال الأسـبوع المـاضي أو نحـو ذلـك، فثمـة احتـمال كبـير بـأن يصـوِّر جـزءٌ منـه شـيئًا مـن حيـاة يقظتـك. أطلـق فرويـد عـلى الفائـض مـن أحـداث اليـوم عـلى أحلامـك: "بقايـا

---

(1) إذا كانـت هـذه الفكـرة ذات اهتـمام لكـم، انظـروا: https://oneirology.co.uk/the-nofunction-theory-of-dreams/.

اليـوم"، وقـد زوَّدتنـا الأبحـاث بالكثـير مـن الأدِلَّـة عـلى ذلـك، لتُبـيِّن أن نصـف أحلامنـا يحتـوي عـلى إحالـة مـا إلى شيء حـدث في وقـت أسـبق ذلـك اليـوم. نحلـم أيضًـا بأشـياء مـن فـترة أبعـد في الزمـن، ويميـل بُعـد الذكـرى إلى أن يسـتند إلى مقـدار الفـترة التـي لبثناهـا نائمـين: في السـاعات القليلـة الأولى مـن الليـل، عندمـا ننـام في الأغلـب نومًـا غـير ريمـي، نحلـم بخـبرات أحـدث. وبعـد ذلـك في وقـت لاحـق مـن الليـل، عندمـا نحظـى بالمزيـد مـن النـوم الريمـي، نحلـم بذكرياتنـا الأبعـد، مثـل الذكريـات القادمـة مـن طفولتنـا.[1]

مـن الواضـح أن ذكرياتنـا تشـكِّل جـزءًا هائـلًا مـن كثـير مـن أحلامنـا: ذكريـات الأشـخاص الذيـن نعرفهـم، والأماكـن التـي زرناهـا، والأشـياء التـي رأيناهـا أو فعلناهـا، والأمـور التـي نفكـر فيهـا. أمـا فيـما يتعلـق بالوظيفـة، فـإن حقيقـة أن أحلامنـا مليئـة بالذكريـات جعلـت بعـض النـاس يتسـاءلون: هـل مـن الممكـن أن تكـون إعـادة تنشـيط الذكريـات تسـاعدنا فعليًّـا عـلى تذكُّرهـا؟ هـل يمكـن أن تكـون تقويـة ذكرياتنـا -أو "تقويـة الذاكـرة"- وظيفـة للحلـم؟

الحلم للتّذكُّر

لا شـك أن تقويـة الذاكـرة (العمليـة التـي تغدو بهـا الذكريـات الجديدة ذكريـات طويلـة الأمـد) وظيفـة مـن وظائـف النـوم. نحتـاج إلى النـوم **قبـل** أن نصنـع ذكريـات جديـدة، كي نجعـل أدمغتنـا في حالـة اسـتعداد لاسـتقبال هـذه المعلومـات، ونحتـاج إلى النـوم أيضًـا **بعـد** أن تُصنـع هـذه الذكريـات الجديـدة، كي نسـاعدها عـلى أن تصبـح قويـة وثابتـة ومـن الممكـن اسـتدعاؤها في وقـت لاحـق. أبحـاث النـوم واضحـة في هـذا. بـل إنـه توجـد نظريـة تقـول إن قِلَّـة النـوم ربمـا تكـون سـبيلًا لحـدوث عيـوب الذاكـرة

(1) انظروا: .https://oneirology.co.uk/the-dream-lag-effect/

التي نراها في أمراض الشيخوخة مثل الخرف والألزهايمر. يُعتقَد أنه خلال النوم -خاصةً النوم غير الريمي- تجري إعادة تنشيط ذكرياتنا، أو إعادة تشغيلها، وهذا يقويها من أجل استدعائها في المستقبل.

في الأبحاث التي تجري على الحيوانات غير البشرية مثل الفئران، من الممكن أن نرى حرفيًا إلى حدٍّ كبير اللحظة التي يعاد فيها تشغيل ذكرى جديدة وتقويتها خلال النوم. في هذا النوع من الأبحاث، تُزرع أدمغة الفئران بالأقطاب الكهربية بحيث يمكن تسجيل نشاطها العصبي، وبعد ذلك يجري تدريبهم على استشكاف طريقهم عبر متاهة فئران صغيرة كي يجدوا مكافأة صغيرة. تنطلق مجموعات من "خلايا المكان" (نوع من الأعصاب في الحُصين؛ وهو أحد المكونات الرئيسية للدماغ ويشكّل بنية شديدة الأهمية للذاكرة) عندما يكون الفأر في مكان معيَّن من محيطه، لتخلق ذكرى جديدة لذلك الموقع. بعد ذلك، عندما تنام الفئران لاحقًا، تنطلق هذه المجموعات من خلايا المكان معًا مرة أخرى. لو أمكن للفئران أن تخبرنا بما كانت تحلم به عندئذ، لو كان بإمكان الفئران أن تحلم[1]؛ فمن المحتمل إلى حدٍّ كبير أنها كانت تحلم بعودتها إلى ذلك الموقع في المتاهة.

في الأبحاث البشرية، نعتمد على روايات الأحلام، بما أن قواعد أخلاقية مختلفة تنطبق على البشر مقارنةً بالفئران والحيوانات غير البشرية الأخرى (مثلًا ليس من المسموح زرع الأقطاب الكهربية في الأدمغة البشرية السليمة). وكما رأينا في الفصل الأول، تختلف روايات الأحلام المأخوذة من النوم الريمي عن روايات الأحلام المأخوذة من النوم غير الريمي. هذا مهمٌّ لنظرية الأحلام كتقوية للذاكرة لأنه يوضِّح بدقَّةٍ لا بأس بها ما نعرفه عن الطريقة التي تعزِّز بها مراحل النوم المختلفة أنماطًا مختلفة من الذكريات. على سبيل المثال، تحتاج

(1) انظروا: https://oneirology.co.uk/animal-dreams/.

الذكريات العرضية -الذكريات الخاصة بأحداث من حياة يقظتنا- إلى جرعة صحية من النوم غير الريمي كي تقوى. لكن الذكريات العاطفية -تلك التي تتميز بمستويات عالية من العاطفة مثل الخوف- فيخدمها أكثر النوم الريمي. إذا كانت الأحلام تعكس بالفعل هذه العمليات الخاصة بالنوم، فينبغي علينا أن نرى الأحلام التي تتوافق مع أنماط الذكريات المعززة في هذه المراحل المختلفة من النوم.

وهذا ما نراه بالضبط. في النوم غير الريمي، يكون الاحتمال الأكبر بالنسبة لنا أن نرى أحلامًا تصوِّر بوضوحٍ حدثًا من حياة يقظتنا أكثر ممَّا نراه في النوم الريمي. بالمثل، في النوم الريمي، يكون الاحتمال الأكبر بالنسبة لنا أن نرى أحلامًا مشحونة عاطفيًّا بشدة أكثر ممَّا يكون في النوم غير الريمي. كل هذا طيب وجيد حتى الآن: نحن نحلم قَطعًا بذكرياتنا، ونحلم بالذكريات المناسبة في المراحل المناسبة من النوم لتتَّضح علاقتها بتقوية الذاكرة خلال النوم؛ لذا قد يكون هذا دليلًا على أن الأحلام هي الخبرة الواعية لتلك العملية التعزيزية.

ومع ذلك، لا تعني حقيقة أننا نحلم بذكرياتنا أنها بالضرورة جزء **نشط** من هذه العملية. يمكن أن تكون الأحلام مجرد **انعكاس** لعملية النوم بدلًا من كونها مساهمة فيها. ما نحتاجه في الحقيقة الآن كي تثبت هذه النظرية هو دليل على أن الأحلام تساهم على نحوٍ نَشِطٍ فعليًّا في تقوية الذكريات أكثر من كونها مجرد انعكاس للذكريات.

في عام 2010، جعلت باحثة الأحلام إرين وومسلي Erin Wamsley المشاركين في بحثها يلعبون لعبة تزلُّج اسمها (متسابق الألب Alpine Racer)؛ وهي لعبة تُلعب على ماكينة تعمل بالعملات المعدنية، وفيها يقف اللاعب على زوج من الزلاجات ويعبر منحدرات افتراضية مغطاة بالثلوج. وجدت إرين أن أشخاصًا كثيرين حلموا باللعبة، وأن مَن كانوا الأسوأ فيها في البداية حلموا بها أكثر من غيرهم. هذا

جعل هؤلاء الباحثين يتساءلون: هل جعلهم الحلم بهذه اللعبة إلى هذا الحد من الكثرة أفضل فيها فعليًّا؟

أجابت تجربة إرين التالية على هذا السؤال. هذه المرة كان على المشاركين في تجربتها أن يجروا في متاهة واقع افتراضي. بعد ذلك، ذهب نصفهم ليأخذوا غفوة، وظلَّ نصفهم مستيقظًا. جمعت إرين روايات أحلام من المشاركين الذين ناموا، وروايات أحلام يقظة من المشاركين الذين ظلوا مستيقظين. عندما عادوا إلى المتاهة الافتراضية لاحقًا، سُجِّلَت نقاطهم بحسب مقدار سرعتهم في اجتيازها. وكانت نتائجها مذهلة: لم يكتفِ المشاركون الذين ناموا بالأداء على نحوٍ أفضل من هؤلاء الذين لم يناموا، بل كان أداء المشاركين الذين ناموا **وحلموا بالمتاهة** أفضل من هؤلاء الذين ناموا **ولم** يحلموا بالمتاهة. لكن لم تكن هناك أي ميزة لرؤية أحلام اليقظة حول المتاهة. بدا أن هذا يبيِّن بدقَّةٍ إلى حدٍّ كبير أنه ليس فقط النوم بل النوم **زائد الحلم بالذكرى** هو المطلوب للتعزيز، بينما لا تعمل أحلام اليقظة بنفس الشكل.(1)

على الجانب الآخر، لم يكن الناس الذين حلموا بالمتاهة يعيدون رؤية أنفسهم وهم يجرون في كل مكان داخل المتاهة، بالطريقة التي تخيَّلنا أن الفئران تفعلها. على سبيل المثال، اشتمل حلمان من أحلام المتاهة على **الموسيقى** التي تصاحب المتاهة فقط، وحلم آخر كان ذكرى لكهف خفافيش "أشبه بالمتاهة" زاره المشارك في الماضي. هكذا لم ترتبط الأحلام بالمتاهة إلا على نحوٍ مُبهَم أكثر من كونها إعادة تشغيل

---

(1) في تكرار للتجربة، وجدت إرين وستيكجولد (2019)، مرَّةً أخرى، أن النوم زائد الحلم بالمتاهة كان أنفعَ مزيج، لكنهما وجدا أيضًا هذه المرة أن أحلام اليقظة كانت مفيدة. في كلتا الدراستين، وجدا أيضًا أن المشاركين الذين حلموا بالمتاهة كانوا أسوأ في اجتيازها في بداية الدراسة ممن لم يحلموا؛ ما يشير إلى أن الأوائل كان لديهم ما هو أكثر بكثير كي يتعلَّموه من الآخرين.

لخبرة المتاهة بطريقة مباشرة، وهو ما يعني أنه إذا كانت الأحلام تسهم في التعزيز، فهي تفعل ذلك دون إعادة تنشيط الذكريات كما حدثت بالضبط، لكن عن طريق استدعاء أحلام مرتبطة على نحو ما بالمتاهة.

في الحقيقة، حدثت هذه النوعية من الأشياء في كثير من الدراسات المختلفة. في إحداها، أُعطي المشاركون "نظارات عاكسة" لارتدائها وهم مستيقظون (وهي نظارات تجعلهم يرون العالم مقلوبًا)، ومَن حلموا منهم بأشياء ذات صِلة بحالة الانقلاب تلك كانوا أقدر على التعايش مع عالمهم الجديد المقلوب عندما استيقظوا (دي كونينك وآخرون، 1996). لكن مرة أخرى، هم لم **يتدرَّبوا** فعليًّا على أن يكونوا مقلوبين في أحلامهم. بدلًا من ذلك، حلموا بأشياء مثل هذه: "نظرت إلى كلمة لكنها كانت مقلوبة". ارتبطت الأحلام بالانقلاب، لكنها لم تكن في الحقيقة عن **كونهم** مقلوبين. لوحظ الأمر نفسه لدى الأشخاص الذين يتعلمون لغة جديدة: ارتبط الحلم باللغة لديهم بتحسُّنٍ فيها، لكن لا أحد كان يمارس اللغة بوضوح في أحلامه (دي كونينك وآخرون، 1988، 1990).

يرتبط هذا بالحلم بذكرياتنا العامة في حياة اليقظة أيضًا، لأنه بالرغم من أننا كثيراً ما نحلم بأشياء من حياتنا، إلا أننا نادرًا جدًّا ما نحلم بذكرى كاملة متصلة. وجدت دراسة أجريتها منذ بضع سنين أنه فيما يقرب من مائتي حلم سجَّلتها من المشاركين، كان هناك حلم واحد فقط يمثل بوضوح شديد ذكرى لواقعة كاملة من حياة ذلك الشخص (مالينوفسكي وهورتون، 2014أ). غير ذلك، كانت الذكريات متشظِّية وظهرت متفرِّقة، في مَشاهِدَ حُلميَّةٍ جديدة تمامًا، وكثيراً ما جاءت مع ذكريات أخرى غير ذات صِلة. على سبيل المثال، قد يحلم أحدهم بأنه موجود في عالم **الموتى الأحياء**، يحارب الزومبي (ذكرى ما) مع أفضل أصدقائه (ذكرى أخرى) وفي مكان ذكَّره بمكان

آخر قضى فيه عطلة ما وهو طفل (ذكرى ثالثة). من الواضح أنه لم يمر بهذه الواقعة الحلمية فعليًّا، لكن الحلم مأهول بجوانب مختلفة من عدة ذكريات ويخلق شيئًا جديدًا تمامًا.

لماذا تكون الذكريات في الأحلام مختلطة؟

بسبب كل هذا، أصبح واضحًا أن الذكريات لا يعاد تنشيطها وتشغيلها ببساطة في الأحلام بنفس الطريقة بالضبط التي حدثت بها في الأصل. ما يحدث بدلًا من ذلك أن أجزاءً، أو شَذَرات، من الذكريات يجري تنشيطها بالاشتراك مع شذرات أخرى من الذاكرة غير ذات صِلة ظاهريًّا. يؤدي هذا الخليط دائمًا إلى حلم جديد فريد. يبدو هذا منطقيًّا إذا أبقينا في ذهننا أن الذاكرة البشرية في الحقيقة لا تتعلق فعلًا بتذكُّر الأشياء كما حدثت بالضبط؛ فنحن نادرًا ما نتمكن من هذا في الواقع. إن الطريقة التي تعمل بها الذاكرة حقًّا هي إدماج الذكريات الجديدة في الذكريات التي نملكها بالفعل، ونحاول أن نجد منطقًا للخبرات الجديدة عن طريق مقارنتها بالخبرات التي مررنا بها بالفعل. يتبع ذلك منطقيًّا إذن أن تُشغَّل هذه الذكريات بالتزامن مع ذكريات أخرى: أحيانًا تكون ذكريات جديدة أخرى وأحيانًا ذكريات قديمة مررنا بها لوقت طويل. يؤدي هذا إلى تجنُّب "مسح" الذكريات القديمة بالذكريات الجديدة وبدلًا من ذلك يجري إدماج الذكريات الجديدة مع القديمة.

إذن هل نحلم كي نتذكر أم لا؟

نعرف يقينًا أن النوم يساعدنا على التذكر، وأننا نحلم بالذكريات، سواء الجديدة أو القديمة. نعرف أيضًا أننا عندما نحلم بشيء جديد نحتاج إلى تذكُّره، نتذكَّره فعليًّا بشكل أفضل. لكننا نعلم أيضًا أن الأحلام التي نراها عن هذه الذكريات الجديدة تكون غريبة؛ لا نعيد

الجري في المتاهة ولا نعيد التدرب على اللغة الجديدة، وإنما نرى أحلامًا **ترتبط** على نحوٍ ما بتلك الذكريات الجديدة؛ قد نحلم بكهف يشبه المتاهة أو بانزعاجنا لعدم مقدرتنا التحدث باللغة الجديدة. لماذا بالضبط يحدث هذا على ذلك النحو، وكيف يسهم هذا في تقوية الذاكرة؟ ما زالت الإجابة على هذين السؤالين أقرب إلى اللغز، لكنها ربما ترتبط بالحاجة إلى عزل الذكريات الجديدة عن سياقها ودمجها مع الذكريات التي لدينا بالفعل بدلًا من تذكُّرها بالضبط كما حدَثَت.

نظريات الحلم المعالجة للعواطف

فكرة أن الأحلام تساعدنا على استيعاب مشاعرنا قد تكون أشهر نظرية وظيفية عن الأحلام، وبالتأكيد هي واحدة من أكثر النظريات التي كُتب عنها. لقد كتب عدة أونايرولوچيين كتبًا كاملة عن هذه الفكرة، من أشهرهم إرنست هارتمان وروزالين كارترايت، وتفاصيل كتبهما المكرَّسة لهذا الموضوع مذكورة في نهاية هذا الكتاب. الفكرة العامة أننا عندما نحلم بخبراتنا السابقة، خاصةً الخبرات العاطفية، فهذه إحدى سبل المخ لمعالجة هذه الخبرات ومنحها معنى وفي النهاية لجعلها تبدو أقل عاطفية.

المعالج الليلي

مثلما أظهرت أبحاث النوم دون لَبْسٍ أن النوم شديد الأهمية للذاكرة، فقد أظهرت أيضًا أنه شديد الأهمية لتنظيم العواطف والحالة المزاجية. عندما نُحرم من النوم، "نتفاعل بطريقة مبالَغ فيها" عاطفيًّا، سواء مع الخبرات الإيجابية أو السلبية، مقارنةً بحالتنا عندما نحظى بنوم جيد في الليل. اضطراب النوم عرَضٌ لكل اضطراب مزاجي

جرى تصنيفه تقريبًا؛ ويشمل ذلك اضطرابات الاكتئاب والقلق. النوم شديد الأهمية لنا كي نتمكن من تنظيم حالاتنا المزاجية وردود أفعالنا العاطفية لدرجة أن بعض الباحثين أسموه "العلاج الليلي" (ووكر وڤان دير هيلم، 2009). كل ليلة عندما ننام، نعزِّز ونعالج وندمج ونحاول خلق معنى للخبرات العاطفية التي مررنا بها في حياة اليقظة ونجهز أنفسنا كي نتمكن من مواجهة الخبرات الجديدة والتعامل معها في اليوم التالي.

وكما هو الحال مع الذاكرة، تعكس الأحلام هذا النشاط الليلي. فهي تمتلئ غالبًا بأشياء تهمنا في حياة يقظتنا. لو كان لديك اختبار قريب تشعر بالقلق منه، ربما تحلم بالفشل فيه. لو كنت قلقًا من أمان علاقتك، قد تحلم بشريكك يخونك. تصور الأحلام بطريقة متَّسِقة وموثوق منها مخاوفنا ومصادر قلقنا لدرجة أنه عندما ينظر الباحثون إلى سلسلة أحلام شخص ما، دون معرفة شيء واحد آخر عن ذلك الشخص، يمكنهم معرفة أشياء مثل أيٍّ من أفراد عائلته يشعر بالقلق تجاهه أكثر من غيره، وكيف تبدو علاقته بشريكه، ومتى يكون لديه اهتمام عاطفي جديد، إلخ. بالمثل، نحلم جميعًا بكل أنواع الوقائع الأخرى القادرة على تغيير الحياة: موت الأحبَّة، المخاوف تجاه الصحة، تغيير الوظائف، اجتياز الامتحانات، الانفصال، الحمْل، وما إلى ذلك.

قطعت باحثة الأحلام روزاليند كارترايت شوطًا بعيدًا في هذا الموضوع خلال عملها مع أشخاص يمرُّون بإجراءات طلاق (كارترايت، 2011). في سلسلة من الدراسات، أتى متطوِّعون خلال مرحلة إجراءات الطلاق من أزواجهم إلى مختبر النوم الخاص بروزاليند وقضوا بعض الليالي ينامون هناك ويحكون أحلامهم، مع الإشارة كذلك إلى الطريقة التي يتعاملون بها مع إجراءات الطلاق. تعامل بعض المطلَّقين جيدًا، وبعضهم الآخر فشل في التعامل وانتهى بهم الأمر إلى الإصابة

بالاكتئاب. المثير للاهتمام، أن أحلام المطلَّقين الذين لم يصابوا بالاكتئاب اختلفت عن أحلام من أصيبوا. رأى الأوائل أحلامًا أطول، وبها مدى أوسع من الأطر الزمنية (أي تحيل إلى ماضي وحاضر ومستقبل الحالم)، وأكثر تعقيدًا، وتعامَلَت بوتيرة أكبر مع موضوعات لدى الحالم تتعلَّق بالطلاق. على العكس، حلم المطلَّقون المكتئبون أحلامًا أقلَّ وتيرة بالمسائل الزوجية، رغم أنهم كانوا يفكرون فيها كثيرًا في حياة اليقظة، وكانت أحلامهم بشكل عام إمَّا "أكثر حيادية" (أقل عاطفية) أو أكثر إزعاجًا. هل يمكن أن يبين هذا أن أحلام المطلَّقين غير المكتئبين ساعدتهم فعليًّا على تجاوز طلاقهم؟

حقَّقَت روزاليند بعض الاكتشافات المدهشة أيضًا. وجدت أنه لو ذهب الأشخاص غير المكتئبين إلى النوم في حالة مزاجية سيئة، كانت أحلامهم تبدأ مليئة بالمشاعر السلبية لكنها تغدو تدريجيًّا أكثر إيجابية عبر الليل، كما لو كانت الأحلام تنظم الحالة المزاجية للشخص وتجهزه كي يبدأ منتعشًا من جديد في الصباح. لكن النموذج كان مختلفًا جدًّا بالنسبة للأشخاص المكتئبين. كانت أحلامهم تبدأ سلبية **وتظل سلبية طوال الليل**. في الحقيقة، كانت حتى أسوأ من ذلك- فقد كانت تبدأ سلبية وبعد ذلك تزداد سلبية!. وجدت روزاليند أيضًا أن الأشخاص المكتئبين يحلمون بأنفسهم بأشكال سلبية وبحدوث أشياء محزنة لهم، خاصةً قرب نهاية الليل. لذا، وبدلًا من تنظيم المشاعر المزعجة ومعالجتها؛ بدا أن الأحلام بالنسبة للمكتئبين تجعل الأشياء أسوأ؛ لذلك ترتبط أنماط معينة من الأحلام بالتعامل جيدًا مع أحداث الحياة الصعبة، بينما ترتبط أنماط أخرى من الأحلام بالافتقار إلى التعامل والإصابة بالاكتئاب.

ومع ذلك، وبينما يبدو عمل روزاليند واعدًا كدليل على معالجة العواطف في الأحلام، يجب أن نضع في اعتبارنا أننا لا نستطيع فعليًّا إجراء تجارب "حقيقية" على الأحلام مثلما يمكننا مع النوم. في تجارب

النوم، يمكننا أن نحدد لمتطوِّعينا شروطًا مختلفة -ستذهب المجموعة "أ" إلى النوم، وستبقى المجموعة "ب" مستيقظة - وبعد ذلك نرى كيف سيؤثِّر النوم في مقابل عدم النوم على الأشخاص لاحقًا. لا يمكننا أن نفعل هذا مع الأحلام: فنحن لا نملك بعد وسائل موثوقًا بها كي نقول لمجموعة: "اذهبوا إلى النوم واحلموا" ولمجموعة أخرى: "اذهبوا إلى النوم ولا تحلموا"؛ لذلك نقول إن الأبحاث التي أجرتها روزاليند وغيرها عن معالجة المشاعر في الأحلام أبحاث **ترابطية**: الأشخاص الذين لديهم أنماط معينة من الأحلام مكتئبون، والأشخاص الذين لديهم أنماط أخرى من الأحلام ليسوا مكتئبين. لا يمكننا أن نكون متأكِّدين من أن الأحلام هي ما يصنع الفارق في كون الشخص مكتئبًا أم لا، فقط نقول إن هناك علاقة ما بين محتوى الحلم والاكتئاب.

تهدئة العاصفة

لدى باحث الأحلام الآخر الذي ذكرتُ اسمه في بداية هذا القسم، إرنست هارتمان، الكثير ليقوله أيضًا حول معالجة المشاعر في الحلم. عمل هارتمان مع الناجين من الصدمات الذين هاجمتهم كوابيس متكررة حول صدمتهم. قال هارتمان إن الكوابيس تصوِّر مخاوفنا بطرائق كثيرة مختلفة: أن نكون مطارَدين، أن تبتلعنا موجة مَدٍّ، أن نكون في سيارة فُقِدَت السيطرة عليها... تترجم أحلام مثل هذه مشاعرنا المجردة إلى خبرات حلمية مادية ومجسَّدة ومُعاشة (وغالبًا مخيفة).

قال هارتمان إن سبب هذا أن الأحلام "تهدئ عاصفة" حياة اليقظة؛ فهي تصوِّر عواطف حياة اليقظة وتربط هذه العواطف بخبرات أخرى متصلة من أجل تخفيف أثرها والكرب الذي تُسبِّبه. مثلما رأينا في نظرية تقوية الذاكرة، الفكرة أن الخبرات الجديدة يجب

أن تقارَن بالخبرات الأقدم وتُدمَج فيها لكي يصبح لها معنى ويمكن -في حالة الخبرات العاطفية شديدة الصعوبة- التعامل معها.

إن عملية الأحلام المصوِّرة لخبرات حياة اليقظة العاطفية والمهدِّئة لها شيءٌ يحدث على أمَدٍ طويل، خاصةً إذا كانت الخبرات عاطفية للغاية. ويجب أن تحدث العملية بشكل متكرِّر كي يحدث التأقلم- فهذا لا يكون بين عشيَّةٍ وضحاها، لكن يستغرق ليالي عديدة إلى أن يتم التعامل مع الخبرة. بالنسبة لبعض الخبرات ذات الحدة العاطفية المنخفضة، فقد يحدث هذا بسرعة شديدة. أما بالنسبة للخبرات ذات الحدة العاطفية العالية مثل الصدمات، يمكن أن يستغرق الأمر سنوات. في عمل هارتمان مع الناجين من الصدمات، لاحظ أنه أثناء التعامل تدريجيًّا لاجتياز الصدمات، تتغير الأحلام: من إعادات تمثيل حرفية للخبرة الصادمة، تدريجيًّا، إلى تمثيلات للخبرة أكثر "شبهًا بالأحلام" (انظروا الفصل الرابع).

الأحلام تُقلِّل حدَّة العاطفة

لكن كي نتمكن حقًّا من قول إن الحلم بالخبرة العاطفية يساعدنا على تخفيف مشاعرنا تجاه تلك الخبرة، نحتاج إلى دليل على حدوث هذا. في دراسة أجريتها مؤخرًا، وجدنا هذا بالضبط.

كنت قد أصبحت مهتمَّةً بشيء اسمه "أثر الحلم الارتدادي dream rebound effect". عندما نحاول كبح شيء يسبِّب لنا التفكير فيه الكرب، ينتهي بنا الأمر غالبًا إلى الحلم به. بعبارة أخرى: "يرتدُّ" في أحلامنا. أردتُ أن أعرف: عندما نحلم بهذه الفكرة المزعجة، هل يجعلنا هذا نحسُّ بشعور أفضل أم أسوأ تجاهها؟ إذا كانت الأحلام تساعدنا على معالجة العواطف، فينبغي أن يجعلنا الحلم بها نحس بشعور أفضل تجاهها.

لاكتشاف هذا؛ طُلب من المشاركين في دراستي أن يكبحوا فكرة كل ليلة قبل النوم لمدة أسبوع، وقاموا بتسجيل أحلامهم في الصباح. قاموا أيضًا بتسجيل معدل شعورهم تجاه هذه الفكرة في بداية الدراسة وبعد ذلك مرة أخرى في النهاية. ثم قمت بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين: الأشخاص الذين حلموا كثيراً بفكرتهم المكبوحة، والمشاركون الذين لم يحلموا بها إلا نادرًا. عندما قارنتُ بين هاتين المجموعتين، وجدت أن المشاركين الذين حلموا كثيراً بفكرتهم المكبوحة أحسوا في العموم بشعور أفضل بكثير تجاهها عند نهاية الدراسة. بعبارة أخرى، جعلهم الحلم بالفكرة المزعجة يحسون بشعور أفضل: وبالتالي يدعم هذا نظرية معالجة العواطف.

وقد وجَدَت أبحاثٌ أخرى نتائجَ مشابهة. في دراسة أجرتها ڤيرچيني ستيربينيتش Virginie Sterpenich في جامعة چنيڤ بسويسرا، نام المتطوِّعون في مختَبَر نوم، وجرى تسجيل نشاط أدمغتهم في نفس الوقت. وخلال الليل، أوقِظوا بشكل متكرِّر وطُلب منهم وصف ما كانوا يحلمون به. خلال النهار، عُرِضَت عليهم وجوه أشخاص، بعضها كان "منفِّرًا" (أي من المزعج النظر إليها بشكل ما)، ولرؤية مقدار استجابة المتطوعين لهذه النوعيات من الوجوه؛ قيس حجم حدقاتهم. كان المتطوعون الذين حلموا أحلامًا مخيفة بوتيرة متكررة أقل استجابة للوجوه المنفِّرة؛ ما يشير إلى أن الحلم بالأشياء المخيفة لديه وظيفة تنظيمية للعواطف خلال النهار.

الكوابيس والأحلام السيئة

تلك أحلام مليئة بالمشاعر المزعجة مثل الخوف أو القلق أو الحزن. تنحو الكوابيس إلى أن تكون أكثر اعتمادًا على الخوف وتدور حول التهديدات والمخاطر. أحد تعريفات الكوابيس يصنِّفها على أنها أحلام سيئة تتَّسِم **بشدَّةِ** السوء، حتى إنها توقِظُك فعليًّا.

كلنا يرى هذه الأحلام أحيانًا، ورغم أنها قد تكون خبرةً مريعة، إلا أنها ربما في الحقيقة تساعدنا على التعامل مع العواطف في حياة اليقظة، كما رأينا في دراسة ڤيرچيني ستيربينيتش. هناك أفكار شبيهة لدى أوناريولوچيين آخرين، تشير إلى أننا نمر بكوابيس و/أو أحلام سيئة على نحو متكرر بشأن موضوعات شبيهة في حياة اليقظة إلى أن نتصالح معها. قد تكون الكوابيس أيضًا نوعًا من "صمام الأمان"؛ حيث تسمح لنا بالتعبير عن مشاعرنا السلبية والتحرر منها؛ الأمر الذي يساعدنا على أن نصبح أفضل في التعامل معها. تستطيع الكوابيس أيضًا أن تكون بمثابة منارة تُرشِدنا إلى وجود شيء يجب أن نشتغل عليه، والذي يمكن بالتالي استكشافه عبر العلاج النفسي على سبيل المثال.

بعض الكوابيس، على العكس، ليست مفيدة على الإطلاق، خاصةً تلك التي تلي خبرات صادمة والتي تعيد بشكلٍ متكرِّر تعريضَ المعانين لنفس الصدمة أثناء نومهم. في حالة هذه النوعية من الكوابيس، هناك حاجة على الأرجح للعلاج. سنتأمل هذه الأنواع من الكوابيس في الفصل التالي. من المعروف أيضًا أن الكوابيس ترتبط على نحوٍ أعمَّ بفقر الصحة النفسية؛ ما يشير إلى أنه إذا كانت الكوابيس يمكن أن تكون مفيدة لبعض الأشخاص، فربما لا تكون كذلك للجميع. إن الفروق بين الأفراد (مثل إن كانوا يعانون من فقر الصحة النفسية أم لا) وكذلك العوامل الظرفية (مثل ما يجري في حياتهم وقتها) تؤثر على الكيفية التي نعاين بها الأحلام والكوابيس. بالنسبة لبعض الناس، قد تكون الكوابيس نافعة، وبالنسبة لبعضهم الآخر، قد تكون ضارة.

ليس كل شيء سيئًا

حتى الآن، تأمَّلنا فقط في الحقيقة معالجة العواطف وفقًا للخبرات المزعجة، مثل الطلاق. لكننا نحلم بأشياء رائعة أيضًا. في الحقيقة، بشكل عام، لدينا عواطف سارة كثيرة في أحلامنا بقدر ما لدينا من

مشاعر مزعجة، ونحن نحلم بخبراتنا الإيجابية من حياة يقظتنا بنفس القدر الذي يوجد لخبراتنا السلبية. الحدة هي ما يبدو أنه الشيء الأهم: أي خبرة لديك من حياة اليقظة مصحوبة بمشاعر حادة هي نوعية الأشياء التي من الأرجح أن تحلم بها. لكن إذا كانت معالجة العواطف وظيفة للحلم، لماذا نحلم كثيراً بأشياء لا نحتاج إلى "التكيف" معها لكن من الرائع المرور بها؟

تأمَّلتُ في هذه الأشياء مع إحدى زميلاتي، كارولين هورتون، في ورقة كتبناها سويًّا لمجلة **فرونتيرز إن سيكولوچي** (مالينوفسكي وهورتون، 2015). رأينا أن السبب في أننا نحلم بخبراتنا السارة مثلما نحلم بخبراتنا المزعجة أن الأحلام لا تساعدنا فقط على التعامل مع خبراتنا المروعة أو الصعبة، بل تساعدنا أيضًا على تذكُّر خبراتنا الرائعة والعثور على معنى لها. عندما تكون لدينا استجابة عاطفية قوية تجاه شيء ما، فهذه طريقة المخ في التلويح بذراعيه، والإشارة إلى الخبرة، وقول: "تلك هي! تلك هي الخبرة المهمة!". نحن بحاجة إلى تذكر الأشياء الأكثر أهمية، والعواطف تخبرنا على نحو آليٍّ بما هو الأهم. نحتاج إلى تذكُّر أي الخبرات كانت رهيبة وأيها كانت رائعة، حتى نتمكن من تذكُّر كيف نتجنَّب الأولى ونسعى وراء الثانية مرة أخرى في المستقبل. هكذا نحلم بكل من الخبرات القبيحة والجميلة، ربما كي نستطيع **تذكُّرها**. بهذه الطريقة، تسير تقوية الذاكرة ومعالجة العاطفة يدًا بيد.

بالإضافة إلى هذا، يجب على الأحلام أن تساعدنا في تنظيم الخبرات الإيجابية بالإنقاص أيضًا. سيكون من غير المفيد لنا بشكل مذهل لو قمنا كل مرة نستدعي فيها ذكرى شيء من ماضينا بالتفاعل بنفس الحِدَّة العاطفية كما فعلنا في تلك المرة. كل مرة نستدعي فيها علاقة فاشلة، سيطرحنا أرضًا ذات الشعور بانكسار القلب الذي أحسسنا به وقتها، لكن بالمثل، كل مرة نستدعي فيها لحظة أول مرة سمعنا فيها "أحبك"، ستصيبنا الفرحة بالشلل. نحتاج إلى أن نتمكن من "تخفيض"

استجاباتنا العاطفية تجاه **كل** ذكرياتنا، ليس فقط الذكريات السلبية، حتى لا نكون دائمًا في حالة من الشعور العاطفي كل مرة نتذكر فيها شيئًا من ماضينا.

أُثبت هذا بدقَّةٍ مؤخَّرًا في دراسة قامت بها مجموعة من الباحثين بقيادة رافاييل ڤالا Raphael Vallat في مركز ليون لأبحاث علم الأعصاب في فرنسا. وجدوا أننا عندما نحلم بشيء حدث لنا في حياة اليقظة، تكون الخبرة في الحلم أقل عاطفية بكثير من الخبرة الأصلية في حياة اليقظة: أصبحت الخبرات الإيجابية من حياة اليقظة أقل إيجابية في الأحلام، والخبرات السلبية من حياة اليقظة غَدَت أقل سلبية في الأحلام، بينما ظلت الخبرات الحيادية على حالها. وكما نتوقَّع بحسب نظرية معالجة العاطفة، "خُفضت" الخبرات العاطفية في الأحلام.

نظريات حل المشكلات والإبداع

هل سمعت من قبل عبارة "اذهب للنوم الليلة والصباح رباح"؟ افتَرِض أن هناك مشكلة لا يمكنك تصوُّر طريقةٍ لحلِّها، أو شيئًا لا يمكنك أن تحسم أمرك بشأنه تمامًا. ربما قال لك أحدهم: "اذهب للنوم الليلة والصباح رباح"، وفعلت ذلك، وفي اليوم التالي بدت الإجابة أوضح بكثير. هل تساءلتَ أبدًا **لماذا** يساعدك النوم وأنت في مشكلة على حلِّها؟ ماذا يوجد بالضبط في المخ النائم ويقدم لنا هذا الحل السحري عند الاستيقاظ، أو يمنحنا البصيرة التي نحتاجها بشأن شيء ما كان يبدو مستعصيًا على الحل إلى هذا الحد بالأمس فقط؟ هل يمكن أن تكون أحلامنا هي من يفعل هذا؟

البصيرة بعد النوم

لقد أجرى علماء النوم عدَّةَ تجارب تبيِّن لنا بوضوحٍ مقدار أهمية النوم للبصيرة. بعد النوم (مقارنةً بالبقاء مستيقظين) نكون أفضل في كافة أنواع الأحاجي الإبداعية. وبشكل خاص، يكون النوم الريمي جيدًا لهذا. إذا كنا نستقرئ من التجارب المعملية للحياة الحقيقية، يمكننا تخيُّل أن النوم الريمي يمكِّننا من أن نكون مبدعين مع أي مشكلة نعمل عليها، أن نخرج بروابط متبصرة قد لا نستطيع الوصول إليها بالعقل المستيقظ وحده.

اكتشافات في الأحلام

يمكننا أن نرى كيف يمكن أن تكون الأحلام مبدعة عندما ننظر إلى كل الاكتشافات التي صُنعت فيها. لقد استفادت الموسيقى والفن والعلم والتكنولوچيا من الحياة الليلية للعديد من العقول المبدعة.

في الموسيقى، توجد حكايات كثيرة سمع فيها الموسيقيون موسيقى جديدة في حلم وقاموا بإبداعها في حياة اليقظة. أغنية "بالأمس Yesterday" لفريق البيتلز، باليه **طقوس الربيع** لستراڤينسكي، أوبرا **تريستان وإيزولد** لڤاجنر، "أغنية النبي The Prophet's Song" لفريق كوين- كل هذه الأعمال الموسيقية وكثير غيرها يقال إنها جاءت إلى الفنانين عبر الأحلام.

بالمثل، توجد حكايات كثيرة عن اكتشافات علمية في الأحلام. من أشهر الأمثلة الكيميائي أوجست كيكوله August Kekulé، الذي كان يحاول اكتشاف ماهيَّة البنية الكيميائية للبنزين. يُقال إنه أتاه حلم ذات يوم رأى فيه **أوربوروس** -وهو رمز خيميائي لثعبان يأكل ذيله- يشكل دائرة. عند استيقاظه أتته لحظة كشف وأدرك كيكوله أن هذه هي البنية التي كان يبحث عنها: البنية الكيميائية للبنزين دائرة.

تتضمن الأمثلة الأخرى ابتكار مندليف للجدول الدوري واختراع إلياس هاو لماكينة الخياطة، وكلاهما نتاج لأحلام.

ثمة روايات كاملة أُبدِعَت أيضًا داخل عالم الحلم لدى المؤلف. من أشهر الأمثلة على ذلك رواية **فرانكشتين** لماري شيلي ورواية **الحالة الغريبة لدكتور جيكل ومستر هايد** لروبرت لويس ستيفنسون. حلم هذان المؤلفان الشهيران بشخصياتهما الرئيسية قبل كتابتها في روايتيهما.

ومن منظور شخصي، مثَّلَت الأحلام مصدرًا هائلًا للإلهام الإبداعي بالنسبة لي أيضًا. كتبت ذات مرة رواية كاملة قائمة على حلم رأيته وأثَّر فيَّ كثيراً لدرجة أنه كان عليَّ أن أكتبه في حياة اليقظة. أحيانًا أخرج أيضًا بأفكار للعمل من الأحلام: في أكثر من مناسبة خرجت بفكرة لكيفية تدريس موضوع ما لم أدرسه من قبل قطُّ في حلم، وكانت الفكرة جيدة إلى حدٍّ كافٍ حتى أنه انتهى الأمر بي مستخدمة إيَّاها في الفصل فعليًّا.

الحلم لحل المشكلات

حتى الآن، من الواضح أن الأحلام يمكنها أن تمنحنا ومضات من التَّبصُّرات الإبداعية. أحيانًا تقدِّم شيئًا لنا نبدعه بعد ذلك: أغنية أو قصة على سبيل المثال. وأحيانًا أخرى، تساعدنا في العثور على تبصرات لمشكلة تبدو عَصِيَّة على الحل. إن التفكير في الأحلام كحلَّالة مشاكل محتملة قد أدَّى ببعض الباحثين إلى التساؤل: أي نوع من الأحلام يراها الناس عندما يحاولون فعليًّا حلَّ مشكلة ما بها؟

في دراسة أُجريت عام 1993 بقيادة باحثة الأحلام ديردري باريت Deirdre Barrett في جامعة هارڤارد، حاول المشاركون بحماسٍ رؤيةَ أحلامٍ لحلِّ مشكلةٍ من حياة اليقظة. بعد أسبوع، كان حوالي نصف

المشاركين قد رأوا حلمًا يتعلَّق بالمشكلة، وأغلبية هؤلاء رأوا حلمًا ساعد في حلِّ المشكلة. على سبيل المثال، طالبة قدَّمت في عدَّة برامج جامعية مختلفة ولم تستطع أن تقرر أيها تذهب إليه. حلمت أنها في طائرة تحلِّق فوق ماساتشوستس، وقال الطيار إن الهبوط هناك بالغ الخطورة، لكن ثمة مكان إلى الغرب قليلًا بَدَا مكانًا آمنًا للهبوط فيه. عندما استيقظت، أدركت أنها لا تريد أن تبقى في ماساتشوستس، حيث نشأت، لكنها تريد الذهاب إلى برنامج يمكِّنها من الابتعاد عن مسقط رأسها.

هل تحلُّ الأحلامُ مشكلاتنا؟ (إجابة مُفسِدة لمتعة التَّرقُّب: لا)

في هذا المثال، وفي أغلب الأمثلة الأخرى، لم يكن الحلم فقط في حدِّ ذاته هو اللازم، لأن الحلم لم يقدِّم بالضبط حلًّا واضحًا قاطعًا. كانت هناك حاجة أيضًا إلى العقل اليَقِظ كي يكتشف ما يعنيه الحلم في علاقته بالمشكلة. تذكَّروا كيكوله: لم يخبره الحلم أن البنية الكيميائية للبنزين هي الدائرة، بل أراه رمز الأوروبوروس، دائري الشكل. تطلَّب الأمر أن يعمل كلٌّ من الحلم والعقل اليقظ معًا للخروج بالاستبصار. ربما تصور الأحلام أشياء نكون غير محدَّدين حيالها أو مرتبكين بشأنها، لكن الحل لا يأتي عادةً معلبًا في نظام داخل الحلم؛ بل نحتاج إلى استدعاء الحلم والتفكير في المشكلة أكثر في اليوم التالي للعثور على الاستبصار.

فيما يتعلق بالوظائف الممكنة للحلم، تحدثنا بشكل أساسي في هذا الفصل حتى الآن عن الكيفية التي تعكس بها الأحلام حياة اليقظة: ذكرياتنا في القسم الأول، مشاعرنا في القسم الثاني، والآن مشكلاتنا أو الأشياء التي نعمل عليها. لكن الأحلام، بالطبع، ليست مجرد مرايا لحياة اليقظة؛ هي أكثر من ذلك بكثير. عندما نذهب للنوم، يحدث

شيء سحري فعلًا: نبدع الأحلام، والأحلام تكاد تكون دومًا من عمل مخيِّلة قوية. أحيانًا تكون الأحلام **شديدة** الإبداع، وتختلف **بشدة** عن حياة اليقظة، حتى إننا نكافح كي نصيغها في كلمات.

يبدو هذا إذن أقرب إلى إشارة منه إلى نظرية بأن الأحلام تحلُّ المشكلات: الأحلام أعمال ناتجة عن إبداع فائق، ويساعدنا هذا العمل الإبداعي بأشكال كثيرة عندما نستيقظ. من الأشياء التي تفعلها الأحلام تقديم مشكلاتنا أو الأشياء التي نعمل عليها بأشكال غريبة أو مجازية أو غير ذلك من الأشكال الإبداعية. وإذا أخذنا وقتًا في التفكير بشأن هذه الأحلام، والاستمرار في العمل على المشكلة في حياة اليقظة، ربما يخرج الحلم وعقلنا اليقظ معًا بشيء متبصِّر عندما يعملان في انسجام بهذا الشكل.

تذكُّر الحلم والإبداع: ما الرابط؟

نعرف أيضًا أن الأشخاص ذوي الحياة الحلمية الثرية على نحو خاص يكونون أيضًا مبدعين على نحو خاص؛ مثلًا الأشخاص الذين يتذكرون أحلامهم كثيرًا يكونون أكثر قدرة على الأداء الجيد في مهام إبداعية مختلفة. لديهم أيضًا سِمات أخرى تتعلق بالإبداع؛ مثل "الحدود الرقيقة thin boundaries" (رؤية العالم باعتباره سائلًا ومتعدِّد الأوجه وله "تدرُّجات من اللون الرمادي") بدلًا من "الحدود السميكة thick boundaries" (رؤية العالم من خلال الثنائيات، أي "بالأبيض أو الأسود") ويحرزون درجات عالية في سمة الشخصية: "الانفتاح على الخبرة".

ثمة تجربة أجراها عام 2019 موريشيو سييرا-سيجيرت Mauricio Sierra-Siegert وزملاؤه أوضحت الروابط بين تذكُّر الحلم والإبداع بشكل أكبر. خرج موريشيو بوسيلة لزيادة تذكُّر الحلم، وطلب من نصف المشاركين في تجربته استخدامها، بينما لم يستخدمها النصف الآخر. كانت الوسيلة بسيطة جدًّا: طُلب منهم أن يفكروا إن كانوا

قد رأوا حلمًا كل صباح عندما يستيقظون لمدة شهر. قبل وبعد ذلك، مرَّ المشاركون أيضًا باختبارات في الإبداع. أفلحت الوسيلة: لم يكتفِ أعضاء المجموعة الأولى بتذكُّر المزيد من الأحلام، بل تحسَّنوا أيضًا في بعض نقاطهم الإبداعية. يبيِّن هذا أنه بمجرد إيلاء أحلامنا المزيد من الانتباه، يمكننا زيادة كل من تذكرنا وإبداعنا.

نظريات المحاكاة

الحلم من أجل المستقبل

حتى الآن، تحدثنا في الأغلب عن امتلاك الأحلام لوظائف محتملة فيما يتعلق بالتعامل مع خبرات كانت لدينا بالفعل: تذكُّر الخبرات، التعامل مع العواطف، حل المشكلات. لكن ليس كل الحلم عن الماضي. في الواقع، في دراسة أجريتها، وجدت أن المشاركين قيَّموا الأحلام بالأساس على أنها "مهمَّة" لهم إذا تعلَّقَت **بمستقبلهم**، وليس بماضيهم. إذن هل من الممكن أن تكون هذه وظيفة أخرى للأحلام: تجهيزنا للمستقبل؟

كثيرًا ما أحلم بأشياء أحتاج إلى التحضير لها، وأراهن أنكم تفعلون ذلك أيضًا. لا أودُّ حتى أن أخمِّن كم ساعة قضيتها في حالة هلع خلال الأحلام إذ تبيَّن أني تأخَّرتُ أو نسيت التحضير لحصَّةٍ دراسية أقوم بتدريسها. لكني لم أمرَّ بهذا **قَطُّ** حرفيًّا في حياة اليقظة -لم أتوانَ قطُّ عن التحضير لحصة، ولم أفوِّت حصَّةً قَطُّ بالصدفة، أو حتى أصل متأخِّرة-؛ لذلك لا يمكن أن تكون هذه ذاكرة أعزِّزها أو خبرة ماضية مرعبة أحاول معالجتها.

لكن ربما تُذكِّرني هذه الأحلام بأن هذا مهم، لذا يجب أن أكون مستعدَّة له. ربما من أسباب أني لم أفوِّت حصَّةً قَطُّ بالصدفة أو أنسَ أن أُحضِّر أن أحلامي لن **تسمح** لي بالنسيان! وبقدر ما أكره هذه

الأحـلام، يجـب أن أعـترف أنـه لـو كان هـذا مـا تفعلـه حقًّـا، فأنـا أُقدِّرهـا، وأفضـل أن أحلـم بإحـراج نفـسي هكـذا أمـام طـلابي عـن أن أفعلهـا في حيـاة اليقظـة!

في هـذا القسـم، سـنلقي نظـرة عـلى عـدة نظريـات مختلفـة للأحـلام تتأمَّـل في هـذا الجانـب منهـا: أنـه ربمـا تحـاكي الأحـلام واقعنـا مـن أجلنـا حتـى نتمكـن مـن التحضـير لـه.

نظرية محاكاة الخطر

أولى نظريـات المحـاكاة تلـك هـي **نظريـة محـاكاة الخطـر** التـي قدَّمهـا الأونايرولوچـي الفنلنـدي أنتـي ريڤونسـو Antti Revonsuo عـام 2000. وعـلى عكـس أحلامـي بتفويـت حصَّـةٍ، تتعامـل هـذه النظريـة مـع التهديـدات الوجوديـة الخطـرة ماديًّـا التـي نضطـر أحيانًـا إلى التعامـل معهـا في الأحـلام.

عُـد بذاكرتـك إلى آخـر مـرَّةٍ طـارَدَكَ فيهـا شيء في حلـم -ذئـاب أو مـوتى أحيـاء أو كائنـات فضائيـة أو مجـرد زمـرة مـن الأشـخاص الغاضبـين- وتذكَّـرْ كيـف شـعرتَ ومـاذا فعلـت. لعـلَّ اسـتجابة الكَـرِّ أو الفَـرِّ انتابتـك خـلال الحلـم، شـعرت بخـوف حـادٍّ، وأحسسـت بجسـدك يضـخُّ الأدرينالـين والنورادرينالـين حتـى يمتلـئ بهـما، وجريـت كالمجنـون لتفـرَّ بعيـدًا.

والآن مـاذا كنـت لتفعـل في حيـاة اليقظـة لـو طاردتـك مخلوقـات تقصـد إلحـاق الأذى بـك؟ نفـس الـشيء بالضبـط؟ تنبـع نظريـة محـاكاة الخطـر مـن فكـرة أن الأحـلام تغمرنـا في سـيناريوهات مُهـدِّدة، ويسـاعدنا هـذا عـلى التـدرب عـلى مـا يجـب أن نفعلـه في تلـك المواقـف. حلـم المطـاردة، عـلى سـبيل المثـال، هـو أكـثر الأحـلام شـيوعًا. تتضمَّـن الأحـلام الشـائعة الأخـرى الكـوارث الطبيعيـة أو غـير الطبيعيـة، أو الغربـاء الذيـن

يقصدون إلحاق الأذى بنا. في هذه الأحلام، نحاول غالبًا أن نهرب، أو نجري، أو نقاتل، كما كنَّا لنفعل في حياة اليقظة.

جاءت نظرية محاكاة الخطر من منظور علم نفسٍ تَطوُّري يقول إنه عندما كان أغلب البشر الأحياء على كوكب الأرض صائدين وجامعين للثمار، كانت التهديدات للأمان الجسدي أكثر شيوعًا بكثير ممَّا هي الآن بالنسبة للبشر الذين يعيشون في المجتمعات الصناعية، وبالتالي كان امتلاك آلية ساعدتنا على التدرب على كيفية تفادي مثل هذه التهديدات الجسدية مفيدًا للبقاء على قيد الحياة. رأى هذا المنظور أن تلك الآلية هي الحلم، وما زالت باقية إلى اليوم لأن انتقالنا من مجتمعات الصيد والجمع الصغيرة إلى المجتمعات الصناعية الضخمة حديث جدًّا من الناحية التطورية لدرجة أن هذه الآلية بقيت كما كانت عندما تطوَّرَت لدى أسلافنا. وعلاوة على ذلك، ما زلنا نحلم بكثير من الأخطار التي تمثِّل هَمًّا لنا. من الواضح أن المطاردة ما زالت شيئًا يمكن أن يحدث ويحدث بالفعل لبعض الناس في الحياة الحديثة، وتتضمن التهديدات الأخرى الحديثة والأكثر شيوعًا أشياء مثل تهديد الأرزاق.

أحلام القلق: هل تُعِدُّنا للتهديدات الحديثة؟

دعونا نرجع لحظةً إلى أحلامي القلقة المتَّصِلة بالعمل. كثيراً ما يمرُّ بنوع مشابه من الأحلام أولئك الأشخاص الذين مروا بتعليم مدرسيٍّ مُطابِق يضع مقدارًا كبيراً من الضغط على الطلاب كي يجتازوا الامتحانات: ذلك الحلم الفظيع بأنك في موقف اختبار وأنك نسيت أن تستعدَّ، أو ذهبت إلى الامتحان الخطأ، أو لم تعرف قَطُّ بوجود امتحان أصلًا. هل تذكر أني قلت إن المطاردة حلم شديد الشيوع؟ وهكذا حلم الفشل في الامتحان. في إحدى الدراسات، ذكر ما يقرب من نصف

المشاركين جميعًا أنهم رأوا حلمًا متصلًا بامتحان. هل تحمينا الأحلام من **تلك** الأنواع من الأخطار؟

لقد بحثت عدة دراسات في أحلام الامتحانات. افتُتِنَت إيزابيل أرنولف وزملاؤها في فرنسا بفكرة أن الفشل في امتحان داخل حلم يمكن أن يؤدي إلى النجاح في الامتحان في حياة اليقظة. إن الطلاب الذين حكوا عن حلمهم بالامتحان في الليلة السابقة على دخوله حصلوا على درجات أعلى ممَّن لم يحلموا به، ولم يفرق في الأمر نوع الحلم الذي رأوه: سواء كان امتحان الحلم سارًّا أم مزعجًا، سواء كان طويلًا أم قصيرًا، عجيبًا أم عاديًّا، وسواء صوَّرهم الحلم مرضى، أو مفتقرين إلى التحضير، أو متأخِّرين عن الموعد، أو أيًّا كان- لم تؤدِّ أيٌّ من سِمات الحلم إلى نتائج مختلفة من ناحية الدرجات. طالما تذكَّروا الحلم بالامتحان، كانوا يؤدون بشكل أفضل فيه. ربما مثلي ومثل أحلامي "بعدم التحضير لحصتي"، تمثِّل هذه الأحلام المتعلقة بالقلق من الامتحانات حافزًا لأنها تغرس الخوف من الفشل. (أو ربما، مرة أخرى إذن، أن الطلاب الأكثر شعورًا بضمائرهم الحية يحلمون بالامتحانات أكثر.)

نظرية المحاكاة الاجتماعية

من المثير للفضول أني عندما تأتيني أحلام قلق عن العمل، تدور دائمًا حول نفس الفكرة الرئيسية؛ ألا وهي إفساد حصة مفترض أن أدرسها. لكن التدريس مجرد جانب واحد من عملي، ولا تكاد تأتيني أحلام قلق بشأن الجوانب الأخرى: فأنا نادرًا ما أحلم بالتقديم على تمويل، أو بإجراء التجارب، أو بتصحيح أوراق الطلبة، لكن هذه الجوانب من عملي يمكن لها جميعًا أن تسبِّب لي القلق في حياة اليقظة أيضًا. لماذا إذن أحلم فقط بمخاوف التدريس ولا شيء من الجوانب الأخرى؟

يوجد شيء حقيقي بالنسبة لقلق التدريس وليس حقيقيًّا بالنسبة لمخاوف العمل الأخرى: عندما أعطي محاضرة لفصل دراسي، تكون عرضًا أدائيًّا بالأساس؛ أمام طلاب أغلب الوقت، أو أمام أقران لو كانت المحاضرة في مؤتمر، أو أمام الجمهور العام إذا كنت ألقي حديثًا عامًّا. ويعني هذا وجود احتمال للحرج الاجتماعي: إذا تلعثمتُ وأنا ألقي حديثًا يشاهدني الناس وأنا أتلعثم، بينما لو أفسدتُ الأمر في أيٍّ من الأشياء الأخرى التي أفعلها في العمل، قد يكون ذلك مُوَتِّرًا لكن ليس أمام قاعة مليئة بالناس؛ لهذا، كما أعتقد، ربما أحلم كثيرًا جدًّا بذلك القلق العملي وأحلم أقلَّ بالجوانب الأخرى: الخوف من الحرج الاجتماعي.

وربما يكون الحرج الاجتماعي، في الواقع، نوعًا من التهديدات الموروثة. البشر مخلوقات اجتماعية وقد تطوَّروا كي يعيشوا في مجتمعات. ويمكن كذلك أن يكون قبول أو رفض المجتمع هو الفارق بين البقاء على قيد الحياة والازدهار من جانب والكدح للفوز بوجودٍ هزيلٍ أو الموت من جانب آخر. إذا كنَّا قد طوَّرنا الشعور بالحرج ليخبرنا عندما نفعل شيئًا ما أن جماعتنا لن يروقها هذا وسيتسبَّب في رفضها لنا، يكون هذا مفيدًا فيما يتعلق بمعرفة كيف نتصرف كي نحظى بالقبول داخل الجماعة.

من هذه الأفكار وُلِدَت نظرية محاكاة ثانية، مرة أخرى من جانب أنتي ريفونسو، اسمها **نظرية المحاكاة الاجتماعية**. اشتُقَّت هذه النظرية من نظريات التطور المتعلقة بالنزعة الاجتماعية للجنس البشري وكيف ساعدتنا هذه النزعة في السباق التطوري. تأتي الأدِلَّة على هذه النظرية جزئيًّا من الحقيقة الواضحة بأن عالم الحلم ذو نزعة اجتماعية شديدة. في أحلام بعض طلبة الكليات في الولايات المتحدة الأمريكية، كانوا وحدهم في حوالي 5 % فقط من أحلامهم (دومهوف، 1996). في بقية الأحلام، أغلب الشخصيات الأخرى بشر

(بعضهم مألوفون، بعضهم غرباء) وربما توجد أيضًا بعض الحيوانات غير البشرية. لقد تبيَّن حتى أن الحلم ذو نزعة اجتماعية أكبر من اليقظة، وظهور أشخاص من حياة اليقظة في الأحلام يتحدد بمقدار الوقت الذي قضيناه معهم ومدى قربهم منَّا.

الحلم كلَعِب

ثمة نقد وُجِّه إلى نظريات المحاكاة أو التدرب أتى من حقيقة أن الحلم يمكن أن يكون شديد **الغرابة**. أشياء كثيرة تحدث في الأحلام إما أنها لم تكن لتحدث أو لا يمكن أن تحدث في حياة اليقظة. إذا كنَّا نتدرَّب حقًّا على مهارات ستفيدنا في المستقبل، لماذا يكون عالم الحلم على عكس عالم اليقظة إلى هذا الحد؟ كما أننا غالبًا لا يبدو أننا نتدرَّب على أي نوع من التهديدات الواقعية أو المواقف الاجتماعية، وحتى لو كان الموقف واقعيًّا، قد لا يكون الناتج مفيدًا بشدة. على سبيل المثال، الأخطار التي لا يمكننا الفرار منها في الحلم مثل أن تمسك بنا مخلوقات تطاردنا، أو أن نَعْلَق في كارثة طبيعية لا يمكن الفرار منها: من الصعب أن نرى كيف يمكن أن يكون التدرب على هذا مفيدًا.

لماذا يكون الحلم شديد الغرابة إذن؟ ثمة فكرة ترجع إلى الأونايرولوچي كيلي بولكيلي Kelly Bulkeley، تتفق مع نظريات المحاكاة الأخرى حول أن الحلم عالم افتراضي نستكشف فيه ونجرب. لكن ما يجعل فكرته مختلفة أنه يرى الحلم أقلَّ شبهًا بالتدرب وأكثر شبهًا باللعب؛ ذلك النوع من اللعب الترفيهي التخيلي الذي كنا نلعبه ونحن أطفال.

يلاحظ كيلي الكثير من التقاطعات بين الحلم واللعب: كلاهما "غائيٌّ في ذاته" (أي نقوم بهما "هكذا فقط"، بلا هدف محدد)، ويتمان في بيئة خيالية آمِنَة (رغم أن الموضوع قد يكون خطيرًا)، وغالبًا ترتبط بهما مشاعر قوية، سواء سارَّة أو مزعجة، ربما يتَّسِمان

بالغرابة أو بالهراء المطلق، ويستمِدَّان غالبًا مادتهما من اهتمامات حقيقية في حياة اليقظة، خاصةً ممَّا يتعلق ببقائنا أحياء، وغالبًا ما يكونان متطرِّفَيْن ومبالَغًا فيهما؛ فهما ينحرفان عن القواعد العادية الحاكمة لحياة اليقظة، وبالتالي يسمحان بالتجريب.

ومثلما ترتبط ملامح الحلم باللعب، قد تكون وظائفهما مترابطة أيضًا: مثلًا، كلاهما يسمح للفرد بالاستكشاف والتجريب في نطاق واسع من الاحتمالات وممارسة سبل التصرف والخبرة في عالم خيالي يشبه العالم "الحقيقي"، ويطوران التفكير الإبداعي، ويُمكِّناننا من التفاعل مع الآخرين والاضطلاع بأدوار اجتماعية مختلفة، ربما تدعم الشعور بالتعاطف، ويساعداننا على تعلم أعرافنا الثقافية. وربما توجد وظائف أخرى كثيرة أيضًا.

على عكس الأخريات، تسمح نظرية "الحلم لعب" بـ "تعددية الأحلام"- ليس فقط الأنواع التهديدية أو ذات النزعة الاجتماعية أو غيرها من الأنواع المحددة، لكن بأنماط كثيرة مختلفة من الأحلام. يمكن لهذه المقاربة في الواقع أن تشمل النظريات الأخرى، وهي أيضًا تجيب على سؤال لماذا يمكن أن تكون الأحلام على هذا النحو من الغرابة: الأحلام "تعبيرٌ لاهٍ عن الخيال الإبداعي".

إن فكرة أن الحلم يتضمن محاكاة لعالم اليقظة من خلال الاستكشاف اللاهي الإبداعي فكرة جذابة لأنها لا تفترض وظيفة مفردة للحلم أكثر ممَّا تفترض أن الحلم مفرد في حدِّ ذاته. يمكن للَّعب أن يملك أي عدد من الوظائف والنواتج، لكن يمكن أيضًا أن تنتج عنه حوادث وخبرات مؤلمة، مثلما يفعل الحلم بالضبط.

تسقط نظريات حلم كثيرة عندما تواجَه ببعض من أسوأ أنواع الأحلام، خاصةً الكوابيس التي يمر بها مَن يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، لأنه من الصعب استيعاب كيف يمكن للأحلام التي تعرض

الخبرات الصادمة بشكل متكرِّر أن تكون مفيدة. في الواقع، يمكن أن تكون هذه الأحلام بمثابة إعادة للصدمة، لأنها تُجبر الأشخاص على معايشة أسوأ ذكرياتهم مرة أخرى. لتفسير هذه الأحلام؛ يقول بولكيلي إنها "مقاطعة عنيفة للقدرة على اللَّعب داخل فضاء الحلم". يحمل هذا الكثير من المنطق: حيث يكون الخيال منقوصًا بشدة لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. على سبيل المثال، في كتابه (الجسد يحتفظ بالنتيجة The Body Keeps the Score) يوضِّح هذا خبير اضطرابات ما بعد الصدمة بيسيل ڤان دير كولك Bessel van der Kolk بتجربة طُلِب فيها من مرضى اضطراب ما بعد الصدمة أن ينظروا إلى صور اختبار رورشاخ؛ تلك البقع المبهمة من الحبر على أوراق بيضاء. في الوقت الذي فسَّر فيه الأشخاص الذين لم يمرُّوا باضطراب ما بعد الصدمة تلك البقع بأشكال تخيُّلية مختلفة، لم يرَ مَن يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة شيئًا فيها إلا خبراتهم الصادمة. (سنتحدث أكثر عن كوابيس اضطراب ما بعد الصدمة في الفصل الرابع).

كيف يحدث كل هذا؟

رأينا أربعة تفسيرات محتملة لسؤال لماذا نحلم: لكي نقوي الذكريات، لكي نعالج العواطف، لكي نفكر بشكل إبداعي، ولكي نحاكي واقع اليقظة و"نلعب" معه. لكن ماذا تختصُّ به الأحلام ويمكِّن أيًّا من هذه الأشياء أن يحدث؟ في هذا القسم الأخير، سأناقش سِمَتَيْن للأحلام أعتقد أنهما تجعلان حالة الحلم هي المكان المثالي لحدوث هذه العمليات. هاتان السِّمتان هما **مجاز** الأحلام **وفرط الارتباط** لدى الأحلام. سأتحدث عن كلٍّ من هذين المصطلحين بشكل منفصل، لكنهما مرتبطان على نحو وثيق.

المجاز

أول سمة لحالة الحلم تجعلها أرضًا خصبة للمعالجات المختلفة التي ناقشناها هي "المجازية"؛ أي سمة صناعة المجازات. بشكل عام، المجاز هو أي نوع من العلاقات غير الحرفية بين شيئين؛ إنه فهم شيء ما بصفات شيء آخر.

عندما تسمع كلمة "مجاز"، ربما تفكر في الشِّعر. بالنسبة لكثير من الناس، كان لقاؤهم الأول بكلمة "مجاز" في حصص الأدب بالمدرسة. والمجاز في الحقيقة كثيرًا ما يُستخدم في الأدب؛ على سبيل المثال، استخدم شكسبير المجاز بكثافة لخلق لغة جميلة، مثل: "لكن مهلًا! أي ضوء يسطع عبر تلك النافذة؟ إنه المشرق، وچولييت هي الشمس!" (من مسرحية روميو وچولييت)، أو لإضفاء معنى جديد على شيء ما، مثل: "ما الدنيا إلا مسرح كبير، وما الرجال والنساء جميعًا إلا ممثلون" (من مسرحية كما تشاء).

لكن المجاز لا يقتصر بأي حال من الأحوال على الأدب فقط. فنحن نستخدم المجاز باستمرار في حياتنا، غالبًا دون حتى أن ندرك ذلك. هناك مقدار كبير من لغتنا اليومية يستند إلى المجاز: فنحن نستخدمه لفهم أفكارنا ومشاعرنا. على سبيل المثال، عبارات مثل: "أنا على قمة العالم!"، و"أنا فوق السحاب!" تعني: "لديَّ شعور طيب"، لكن عبارات مثل: "معنوياتي في الحضيض"، و"أنا في وضع زبالة" تعني: "لديَّ شعور سيئ". وهناك أمثلة أخرى لا حصر لها من المجازات اليومية: "أنت تنبح على الشجرة الخطأ" (وهو مثل إنجليزي يعني أنك تُبدِّد جهودك في المسار الخاطئ مثل الكلاب التي تنبح أمام شجرة معتقدة أنها طاردت فريستها التي تسلَّقتها منتظرة نزولها- المترجم) و"يعصف بها التعب" وما إلى ذلك. نحن نستخدم المجاز بكثرة إلى حدٍّ أننا ربما لا نفكر حتى فيه كمجاز.

تستخدم الأحلام أيضًا المجاز للتعبير عن المفاهيم والمشاعر المجردة. لكن بينما اللغة لفظية، فالأحلام بصرية ومتجسدة: بينما المجاز في الأدب مكتوب، المجاز في الأحلام مرئي ومحسوس. لكننا لا نتحدث عن ذلك النوع من الرمزية الفرويدية التي استكشفناها في الفصل الثاني. السيجار في حلمك (ربما) ليس رمزًا قضيبيًّا. الموز في حلمك (ربما) ليس رمزًا قضيبيًّا. المسدس في حلمك (ربما) ليس رمزًا قضيبيًّا. في الواقع، أغلب الأشياء في أحلامك ربما ليست رموزًا قضيبية. تتعامل الأحلام غالبًا مع أشياء نعتبرها هامة في حياة اليقظة؛ لذا إذا كان الجنس مهمًّا حقًّا لشخص ما، فربما سيحلم به كثيرًا، لكن إذا لم تفكِّر في القضيب كل يوم طوال اليوم (وربما تفعل، لستُ هنا لأصدر أحكامًا)، فمن غير المرجَّح أن تطفح أحلامك بالرموز القضيبية أو غيرها من الرموز الجنسية.[1]

المجاز ليس عالميًّا؛ فهو يتأثر بثقافة الفرد ومعتقداته وفهمه للعالم. نتشارك بعض المجازات، وبعضها الآخر قد نتفرَّد به، ولكن مجازات أخرى قد تكون مشتركة ومتفرِّدة في نفس الوقت. فلنأخذ مثالًا. تشير أبحاث كيلي بولكيلي إلى أنه لدى مرضى الرعاية التلطيفية -الأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم- تكون الأحلام بالرحلات شديدة الشيوع، وربما ترمز هذه "الأحلام بالرحلات" إلى الرحلة نحو الموت. لكن بالنسبة لكل مريض، ستكون رحلة الحلم فريدة ويمكن فقط فهمها في ضوء ما يعتقده ويفكر فيه ويقلق بشأنه ويريده ومرَّ به... إلخ.

يتفق أغلب الأونايرولوچيين على أن الأحلام يمكنها أن تكون مجازًا لحياة اليقظة. رغم هذا، يوجد القليل للغاية من البحوث النفسية

(1) إذا أردتم أن تعرفوا المزيد عن الطرائق التي نحلم بها عن الجنس، انظروا: https://oneirology.co.uk/sex-dreams/.

حـول هـذا الموضـوع لأن مقاربتـه صعبـة جـدًّا. لماذا؟ حسـنًا، فلنَقُـل إني أحلـم بالوقـوف في شـاطئ بينـما تقـترب موجـة مـدٍّ وبعـد ذلـك تبتلعنـي. أسـتيقظ وأفكـر أن الحلـم مجـاز لشـعوري بالغـرق تحـت وطـأة العمـل. كيـف لي أن أعـرف أن هـذا هـو التأويـل "الصحيـح" للحلـم؟ يمكـن تأويلـه أيضًـا عـلى أنـه حلـم محـاكاة خطـرٍ مـا، أو ذكـرى مشـوَّهة لابتـلاع موجـة مـدٍّ لي عـلى الشـاطئ وأنـا طفلـة، أو حلـم يصـوِّر مخـاوفي بشـأن تأثـير التغـير المناخـي. إن محاولـة فهـم مـا يمثـل الحلـم مجـازًا لـه، أو في الواقـع إن كان الحلـم مجـازًا أصلًا، هـي عمليـة ذاتيـة بطبيعتهـا، ولا يوجـد سـبيل للتأكـد مـن التأويـل "الصحيـح".

بالمثـل، قـد تتشـوَّش مجـازات الأحـلام بحقيقـة أن المجـاز في الحلـم يمكـن أن يكـون شـيئًا مـررت بـه منـذ سـنوات في حيـاة اليقظـة. فلنعـد إلى ذلـك الحلـم الشـائع؛ حلـم الامتحـان. إذا كنـت على وشـك المـرور بامتحان، فالحلـم بـه لا يـكاد يكـون مدهشًـا. لكـن مـاذا لـو أتـاك هـذا الحلـم وأنـت لم تمـر بامتحـان طـوال سـنوات ولـن تمـر بـه أبـدًا؟ يخبرني كثـير مـن النـاس أن هـذا هـو الحـال بالنسـبة لهـم، وقـد قـام الأونايرولوچـي أنطونيـو زادرا Antonio Zadra (1996) بتوثيـق هـذا بالضبـط. حلمَـت امـرأة لأول مـرة بأنهـا غـير مسـتعدة لامتحـان عندمـا كانـت في التاسـعة عـشرة مـن عمرهـا، في الكليـة؛ لذلـك كان هـذا قلقًـا حقيقيًّـا مـن حيـاة اليقظـة بالنسـبة لهـا وقتهـا. بعـد تخرُّجهـا، توقَّفَـت عـن مشـاهدة هـذه الأحـلام. لكـن بعـد سـنوات بـدأت تـرى هـذا الحلـم مـرة أخـرى كل أسـبوع في الشـهور السـابقة عـلى حفـل زفافهـا. بـدا الأمـر كـما لـو أن التوتـر والقلـق بشـأن الزفـاف جعـلا أحلامهـا ترتـدُّ لتقـترن بتوتُّـر وقلـق الامتحانـات، وهكـذا أصبحـت أحـلام الامتحـان نوعًـا مـن التمثيـل المجـازي لتوتُّرهـا الحـالي.

ثمـة اعتقـاد شـائع بـأن العاطفـة هـي مـا تدفـع توليـد المجـاز في الأحـلام. في المثـال المذكـور سـابقًا، كان التوتـر والقلـق هـما مـا خلقـا جسـرًا بـين الخبرتـين غـير المرتبطتـين في غـير ذلـك: المـرور بالامتحانـات والـزواج.

بهـذه الطريقـة، يمكننـا قـول إن توتُّـر الـزواج **مرتبـط** بتوتـر الامتحـان. هـذه الفكـرة عـن كـون مجـازات الحلـم ارتباطـات بـين شـيئين تـؤدِّي بنـا إلى السِّـمة الثانيـة للأحـلام: فـرط الارتبـاط.

فرط الارتباط

فرط ارتباط الحلم-اليقظة

في القسـم السـابق، رأينـا كيـف يمكـن لحلـمٍ بـشيء مـن ماضينـا أن يصبـح مجـازًا لـشيء في حاضرنـا إذا كان الاثنـان يثـيران نفـس العواطـف، مثـل مشـاعر التوتـر أو القلـق. رأينـا أن الأمـر يبـدو وكأن موقـف حيـاة اليقظـة (الزفـاف مثـلًا) **يرتبـط** بـشيء مـن مـاضي المـرء لديـه نفـس المشـاعر (الامتحانـات مثـلًا) في الحلـم.

أحيانًـا يمكـن أن يكـون هـذا الارتبـاط بـين شـيئين عـلى علاقـة وثيقـة جـدًّا. إذا كنـت سـتخضع لامتحـان وحلمـت بالخضـوع لامتحـان، سـيكون الموقـف النابـع مـن حيـاة اليقظـة والحلـم عـلى صِلـةٍ وثيقـة جـدًّا. لكـن إذا كنـت سـتتزوج وحلمـت بالخضـوع لامتحـان، سـيكون الارتبـاط أبعـد بكثـير. ثمـة طريقـة أخـرى لوصـف ارتبـاط بعيـد بأنـه **فـرط** ارتبـاط.

قـدَّم الأونايرولوچـي بيــل دومهــوف Bill Domhoff (1993) مثــالًا آخـر مـن هـذا النـوع. وجـد أن المحاربـين الأمريكيـين القدامـى في الحـرب الڤيتناميـة كانـوا يحلمـون كثـيرًا بخبرتهـم وقـت الحـرب. مـع الوقـت، توقَّفـوا في النهايـة عـن رؤيـة تلـك الأحـلام. لكـن بعـد عقـود، بـدؤوا يحلمـون بهـا مـرة أخـرى عندمـا كانـوا بـإزاء شيء مثـير للتوتـر في حيـاة اليقظـة؛ مثـل الصعوبـات الزوجيـة. ومثلـما حلمـت المـرأة بالخضـوع لامتحـان عندمـا كانـت عـلى وشـك الـزواج لأن كِلَا الحدثـين أثـار لديهـا مشـاعر التوتـر، حلـم المحاربـون القدامـى بالحـرب مـرة أخـرى عندمـا صـارت حياتهـم الحاليـة مليئـة بالتوتـر.

يبين هـذا كيـف يمكـن لكوابيـس مـا بعـد الصدمـة أن تعـاود الظهـور بعـد سـنوات مـن الصدمـة إذا ظهـر شيء مـا متَّصِـل بالصدمـة بطريقـة مـا، حتـى لـو كانـت الصِّلـة بعيـدة جـدًّا. لهـذا يسـتخدم النـاس الآن "تحذيرات مسـبقة" بالنسـبة للمعلومـات أو الصـور المزعجـة؛ لأنـه بالنسـبة للأشـخاص ذوي الخـبرة مـع الصدمـات، يمكـن أن يمثِّـل هـذا عواقِـبَ حقيقيـة، مثـل معـاوَدة ظهـور كوابيـس الصدمـات.

فلننظـر إلى مثـال آخـر، هذه المرة من تجربة سـيكولوچية (ديڤيدسـون ولينـخ، 2012). شـاهد نصـف المشـاركين ڤيديـو عـن فظائـع الحـادي عـشر مـن سـبتمبر، وشـاهد النصـف الآخـر ڤيديـو لمحـاضرة في علـم النفـس. تلـك الليلـة، سجَّلوا أحلامهـم. أراد الباحثـان أن يعرفـا إن كانـت مشـاهدة ڤيديـو عـن أحـداث الحـادي عـشر مـن سـبتمبر سـتجعلهم يـرون أحلامًـا بهـا، لكنهـما لم يبحثـا فقـط عـن إشـارات **وثيقـة** إلى ڤيديـو الحـادي عـشر مـن سـبتمبر، مثـل الحلـم بطائـرة تصطـدم ببُرجَـيْ التجـارة العالميـة، بـل بحثـا أيضًـا عـن محتـوى ذي صِلـة **أبعـد**، مثـل أي نـوع مـن التصـادم. لم يحلـم أعضـاء مجموعـة 9/11 فقـط بصـور أكـثر اتصـالًا عـلى نحـو مبـاشر مـن مجموعـة محـاضرة علـم النفـس، لكنهـم أيضًـا حلمـوا بصـور ذات ارتباطـات أبعـد.

كل هـذه الأمثلـة تبيِّن أن المـرور بـشيء مـا في حيـاة اليقظـة يمكـن أن يثـير في الأحـلام محتـوى ذا ارتباطـات فضفاضـة بشـدة، أو تتسـم بفـرط الارتبـاط.

فرط ارتباط الحلم-الحلم

حتـى الآن، نظرنـا إلى فـرط الارتبـاط بـين حـدث مـن اليقظـة (مثـلًا الزفـاف) ومحتـوى الحلـم التابـع الـذي يرتبـط بـه ارتباطًـا مفرطًـا (مثـلًا الخضـوع لامتحـان). ثمـة نـوع آخـر مـن فـرط الارتبـاط يحـدث داخـل الحلـم نفسـه. مـن الملامـح الشـائعة للأحـلام أن تتغـيَّر الأشـياء بشـكل

مفاجئ جدًّا. في لحظة تتكلم مع شخصية تكون المرأة التي تعيش في البيت المجاور، وفي اللحظة التالية تتحوَّل المرأة إلى أمك. بالمثل، تُغيِّر الأحلام المناظر كثيرًا بشكل مفاجئ؛ في لحظة تكون في بيت أسرتك، وفي اللحظة التالية تكون في منزل غير مألوف. وجدت إحدى الدراسات أن أكثر من ثلاثة أرباع الأحلام تحتوي على هذه الأنواع من التغيرات المباغتة داخل سردية الحلم. أحيانًا حتى تكون الأماكن أو الأشخاص شيئين أو أكثر **في نفس الوقت**؛ حيث تكون الشخصية هي المرأة العجوز في البيت المجاور **وفي نفس الوقت** أمك، ويكون المكان بيت أسرتك **وفي نفس الوقت** منزلًا غير مألوف.

بالمثل، من الملامح الأخرى الشائعة في الأحلام أنك ستجد أشياء عديدة غير ذات صِلة أو ذات صِلة بعيدة جدًّا عن حياة يقظتك مختلطة ببعضها البعض تمامًا. أمُّك في الحلم، لكن مثلها أيضًا يوجد مُعلِّمك في الجامعة وشخصية من برنامج تليفزيوني شاهدته ليلة الأمس. بهذه الطريقة، تقتطف الأحلام ذكريات وتصورات شديدة الاختلاف من حياتنا في اليقظة وتخلطها معًا جميعًا، تقتطعها وتغيِّرها باستمرار، وتمزج أشياء نعرفها من حياتنا في اليقظة بأشياء لا نعرفها، غالبًا بطرائق تبدو عجيبة وغير واقعية بالنسبة لعقولنا في حياة اليقظة. إليكم واحد من أحلامي كمثال توضيحي لفرط الارتباط في الحلم:

> هناك بعض الطلبة في الممر الذي يقع بداخله مكتبي. من المفترض أني سأقابلهم وأتحدث معهم عن أطروحاتهم. أنا متأخرة فعلًا. هم يعملون حول شيء يتعلَّق بفنون الأداء والأحلام والناجين من السكتة الدماغية. هذا مشروع (س). إلى جوارهم يوجد طالب آخر، يبدو شبيهًا بأخي قليلًا. أفكِّر كيف لعلَّها توجد تكرارات جيلية للأشخاص الذين يبدون متطابقين، لكن لا تربطهم صِلة بالضرورة. اسمه (ك) ويبدو أيضًا شبيهًا بعض الشيء بابن عمي، الذي يُدعى (ك) أيضًا. كان الطلبة

يغنـون تلـك الأغنيـة عـن كيـف عـاش أسـلافهم في غابـة (ديـن) وجزيـرة بابـل. وكنـت جالسـة هنـاك أشـعر بالتشـكك الشـديد، وأفكـر: "كيـف أمكنكـم أن تعرفـوا هـذا بـأي وجـه مـن الوجـوه؟"، وكان الاسـتماع إليهـم مؤلمًـا لأن أصواتهـم في الغنـاء فظيعـة.

في هـذا الحلـم، يمكننـي أن أميِّـز عـشرة تقاطعـات عـلى الأقـل بـين الحلـم وحيـاة اليقظـة: 1) اجتماعـي الوشـيك مـع الطلبـة، 2) قلقـي مـن أن أتأخـر، 3) صديقتـي التـي تـدرِّس فصـولًا في الفـن للناجـين مـن السـكتة الدماغيـة، 4) زميـلي (س) الـذي كنـت أتحـدث معـه عـن مشروعـات الأحـلام، 5) أخـي، 6) ابـن عمـي، 7) مناسـبة كنـت ذاهبـةً إليهـا في مهرجان جلاسـتونبري الموسـيقي في المسـتقبل القريـب (والتـي غيَّرهـا الحلـم إلى غابـة ديـن)، 8) أغنيـة "بوابـات بابـل Gates of Babylon" لفرقـة رينبـو، 9) عقليتـي المتشـكِّكة، 10) حقيقـة أن لي صوتًـا فظيعًـا في الغنـاء (وكنـت أفكـر في الغنـاء أمـام الجمهـور).

كـما تـرون، في مشـهدٍ حُلمـيٍّ قصـير جـدًّا، توجـد عنـاصر مختلفـة كثـيرة مـن حيـاتي، بعضهـا متَّصِـل بوضـوحٍ ببعضهـا الآخـر (مثـلًا أخـي وابـن عمـي) لكـن بعضهـا الآخـر لا يتصـل ببعضـه حقًّـا، وليـس مـن الواضـح لمـاذا يخلطهـم الحلـم كلهـم معًـا (مثـلًا أخـي وزميـلي في العمـل). بالإضافـة إلى إلقـاء كل هـذه الجوانـب بعيـدة الصِّلـة أو ربمـا حتـى غـير المتصلـة مـن حيـاة يقظتـي معًـا، يبـدو الحلـم أيضًـا متنوعًـا فيما يتعلـق بالفـترة الزمنيـة مـن حيـاتي التـي يشـير إليهـا. فهـو يرجـع إلى الـوراء بعيـدًا إلى ذكريـات الطفولـة، ومنهـا إلى الحـاضر ومنـه إلى المسـتقبل. إنـه يتسـم بفـرط الارتبـاط لأنـه يربـط بـين عنـاصر مختلفـة مـن حيـاة يقظتـي بطريقـة فضفاضـة (مفرطـة) بشـدة.

رغـم أني ناقشـت المجـاز وفـرط الارتبـاط كُلًّا عـلى حِـدَة، فأنـا لا أشـير إلى وجـود أحـلام مجازيـة عـلى جانـب وأحـلام تتسـم بفـرط الارتبـاط عـلى

الجانب الآخر. الأحلام غالبًا معقَّدة، فوضوية، عجيبة، مُحيِّرة، وربما تضمُّ الصور المجازية وفرط الارتباط في ذات الوقت. أضِف إلى ذلك أن المفهومين مرتبطان: شعورك بالتوتر في حياة اليقظة قد يصنع ارتباطًا مفرطًا بتوتُّر الامتحانات ويمنحك حلمًا من أحلام الامتحانات، سيكون هذا فرط ارتباط وفي نفس الوقت يمكن رؤيته أيضًا كمجاز.

يحيا الخيال!

السؤال الكبير إذن هو: **لماذا**؟ لماذا تكون الأحلام مجازية ومُتَّسِمة بفرط الارتباط؟

جوهر المسألة هو **الخيال**. إن كُلًّا من المجاز وفرط الارتباط، بالإضافة إلى سِمات الحلم الأخرى مثل الغرابة، هي جوانب من قدرة العقل الحالم الاستثنائية على تخيُّل أشياء جديدة، أشياء عجيبة، أشياء مدهشة. ربما تكون هذه السِّمة التَّخيُّليَّة للحلم هي ما تحتاجه بالضبط أدمغتنا النائمة لتقوِّي الذكريات، وتعالج العواطف، وتفكر بشكل إبداعي، وتحاكي واقع اليقظة وتلعب معه.

تفعل الأحلام هذا بطريقة لا تستطيعها عقولنا اليقظة. عندما نكون مستيقظين، يكون علينا أغلب الوقت أن نتعامل مع المعلومات الواردة من العالم الخارجي: رنين الهواتف، كلام الناس، الانتباه في الفصل، تناول طعام الإفطار، وما إلى ذلك. نواجه وابِلًا مستمرًّا من الأشياء "الموجودة في الخارج" في العالم والتي نحتاج إلى فعلها أو الاستجابة لها. حتى عندما نحلم أحلام اليقظة، نظل في حاجة إلى التأكد من أننا لا نتجاهل أحدًا أو تدهسنا سيارة ونحن نعبر الشارع. لكن عندما نذهب إلى النوم، ننقطع عن العالم، وتستطيع عقولنا أن تهيم بحريتها.

وهي تفعل ذلك حقًّا! الأحلام أفعال فذَّة للخيال والإبداع بطرائق نادرًا ما تستطيع عقولنا اليقظة أن تستوعبها. وخلق مجازات جديدة وصنع ارتباطات مفرطة مجرد جانبين من مخيلتها القوية.

على سبيل المثال، تخلق المجازات شيئًا أكبر من مجموع أجزائها. تنفخ المجازات حياة جديدة ومعنى جديدًا في الأفكار التي نحملها بالفعل. في سطر شكسبير: "لكن مهلًا! أي ضوء يسطع من تلك النافذة؟ إنه المشرق، وچولييت هي الشمس!" يعطينا هذا المجاز معنى جديدًا لجمال چولييت وعشق روميو لها. لكن يفعل أكثر من ذلك: إنه أيضًا عاطفي وقوي وجميل. يمكن لمجازات الأحلام أن تكون مثل هذا أيضًا: يمكنها أن تعطينا أشكالًا جيدة من الفهم، ويمكنها أيضًا أن تكون عاطفية وقوية وجميلة (أو مريعة).

يستطيع فرط الارتباط أن يحقق الأمر نفسه بصنع روابط بين شيئين لم يكونا ليرتبطا من قبل. قدَّم الأونايرولوچي إرنست هارتمان مثالًا لهذا. قال: تخيَّلوا واحدة حلمت أن أباها وخليلها نفس الشخص. عندما تستيقظ في البداية، ربما تشعر بالاشمئزار، لكن بعد ذلك، عندما ترى خليلها مرة أخرى، تدرك: "أوه لا! هو فقط يشبه والدي!". هذا مثال شديد البساطة لتوضيح الفكرة، لكن الأرجح أن تفعل أغلب الأحلام هذا بطرائق أعقد وأكثف بكثير.

يجمع مجاز الحلم وفرط ارتباط الحلم بين التأويلات الوظيفية الأربعة للحلم التي نوقِشَت قبل ذلك: تقوية الذاكرة، معالجة العواطف، الإبداع، المحاكاة/اللعب. نحن نحلم بخبرات حاضرنا وماضينا ومستقبلنا المتوقع بطرائق عجيبة ومجازية وذات ارتباطات مفرطة، وهذا يساعدنا على إيجاد معنى لعالمنا، بمقارنة الخبرات الماضية بالحاضرة، وعقد مقارنات واسعة جدًّا بين ما تبدو على أنها ذكريات وخبرات غير ذات صِلة ببعضها البعض، ومعاينتها كأنها واقع.

لـو ذكَّرنـا أنفسـنا بالأدِلَّـة التـي قابلناهـا بالفعـل، يبـدأ الأمر في اكتسـاب المعنـى. تذكَّـروا أنـه في قسـم تقويـة الذاكـرة رغـم أن الحلـم بالذكريـات المكتسـبة حديثًـا أدَّى إلى تذكُّرهـا عـلى نحـو أفضـل، لم يبـدُ أن الأحـلام التـي رآهـا النـاس لهـا منطـق. فهـم لم يحلمـوا بالخـبرة كـما هـي -الجـري عـبر متاهـة افتراضيـة ربمـا- لكـن بذكريـات أو صـور بعيـدة الصِّلـة للغايـة، مثـل كهـف خفافيـش يشـبه المتاهـة ذهبـوا إليـه ذات مـرة. ثمـة شيء مـا يتعلـق بفـرط الارتبـاط هـذا مـن الذكـرى الجديـدة إلى شيء بعيـد الصِّلـة أدَّى إلى تقويـة أفضـل للذكـرى.

أو فلنتذكـر عندمـا درَسَـت روزاليـنـد كارترايـت أحـلام المطلَّقـين والمطلَّقـات، ووجـدت أن المطلَّقـين الذيـن لم يُصِبهـم الاكتئـاب رأوا أحلامًـا بهـا الكثـير مـن التفـاوت الزمنـي (أي أحـلام صـوَّرَت المـاضي والحـاضر والمسـتقبل معًـا). هـذا نمـط مـن فـرط الارتبـاط. عـلى النقيـض، لم يـر المطلقـون والمطلقـات الذيـن انتهـى بهـم الأمـر إلى الاكتئـاب أحلامًـا بهـا فـرط ارتبـاط. يبـين هـذا أن الأشـخاص الذيـن يحلمـون بطريقـة مفرطـة الارتبـاط يكونـون أفضـل أيضًـا في التأقلـم مـع الخـبرات العاطفيـة.

والإبـداع؟ حسـنًا، لقـد أظهـرت تجـارب نـوم كثـيرة الآن أننـا نكـون في أعـلى درجـات بصيرتنـا بعـد فـترة مـن النـوم الريمـي، وهـي الفـترة التـي نـرى فيهـا أعجـب وأكـثر أحلامنـا مجازيـة وفـرط ارتبـاط. ربمـا يبـيِّن هـذا أن المجـاز وفـرط الارتبـاط خـلال النـوم همـا مـا يكمنـان وراء تلـك التيـارات الإبداعيـة المتدفقـة بعـد فـترة مـن النـوم الريمـي. عـلى مـدار الليـل، يعـاد تشـكيل المعلومـات التـي اكتسـبناها وخزنَّاهـا بطرائـق جديـدة، تصهـر العنـاصر المنفصلـة سـابقًا سَـويًّا لتولِّـد لحظـة الكشـف، أو بشـكل أكـثر خفيـة تحوِّلنـا ببطء وبشـكل تدريجـي نحـو طرائـق جديـدة مـن التفكـير في المشـكلات القديمـة والخـبرات الماضيـة. تسـتطيع المجـازات أيضًـا في حـدِّ ذاتهـا أن تقـدم تبصُّـرات: كان أوربـوروس كيكولـه تمثيـلًا مجازيًّـا لتركيـب البنزيـن الدائـري.

دعونا لا ننسى المحاكاة واللعب: قد يكون من المهم أن الأحلام ليست مجرد صور نراها، بل خبرات **نعيش** فيها كي يكون لها التأثيرات التي تمارسها. نسكن واقعًا افتراضيًّا، مؤلَّفًا من ذكرياتنا وخبراتنا المختلطة، أحيانًا بطرائق مجازية، وهذا له تأثيرات واقعية على الطرائق التي نفكر ونتصرف بها.

يتساءل بعض الناس: لكن كيف يمكن لهذه الأحلام أن تكون وظيفية إذا كنَّا لا نذكر أغلبها؟ والإجابة أننا لسنا بحاجة إلى أن نكون واعين دائمًا بهذه العملية كي تكون مفيدة. يوجد الكثير من عمليات التأقلم التي لا ندركها بشكل واعٍ طوال الوقت. خذوا اللغة كمثال. نتعلم قواعد اللغة ونحن أطفال دون أن نعرف حتى أننا نفعل ذلك. أو تقوية الذكرى كمثال آخر. نحن نقوي ذكرياتنا أثناء نومنا دون حتى أن نحاول هذا. لذا لا يوجد سبب لنفترض أن الفوائد التأقلمية للحلم لا تحدث إلا إذا تذكَّرنا الحلم. ربما نتمكَّن من الاستفادة أكثر من عملية الحلم بتذكُّره وبعد ذلك بالعمل أكثر على الأحلام ونحن مستيقظون، لكن إذا أردنا أن نقول إنها عمليات تأقلُميَّة، فلن يكون من الضروري أن نتذكرها من أجل ذلك.

تحدَّثنا في هذا الفصل كثيرًا عن كيف ترتبط الأحلام بحياة يقظتنا. لكن هذا مجرد جزء من عملية الحلم. لا تشبه الأحلام حياة يقظتنا من أي جانب أحيانًا، حيث تكون مغمورة في مادة الحلم المظلمة: لا نعرف حقًّا ماهيتها، لكنها تجمع شتات الحلم كله. أشخاص لم نقابلهم، وأماكن لم نَزُرها، وخبرات لم نمر بها قَطُّ. الحلم دائمًا خلق جديد، وغالبًا يكون عجيبًا، وغالبًا يكون مختلفًا جدًّا عن حياة اليقظة. هذا كله جزء من العملية المفترضة التي أصفها، الحلم عمل فذٌّ لقدرات تخيلية قوية، قوة إبداع لا يستطيع أغلبنا إنتاج مثيلاتها بوعي اليقظة. تخلق الأحلام الجمال والعبث والغرابة والرعب بأمهر الأشكال. لا عجب إذن أنها مصدر إلهام للمخترعين والفنانين والشعراء

والروائيين وما إلى ذلك، وقد بدأنا نفهم كيف يمكن أن تكون جوهرية لحياة اليقظة بطرائق أخرى كثيرة أيضًا.

يبدو من العبث الجدل حول "وظيفية" الحلم، عندما تكون عملية الحلم ظاهرة متنوِّعة على هذا النحو. إذا كان الحلم خبرة واعية خلال النوم، فمن اللازم أن يكون متعدِّدَ الأوجه مثل وعي اليقظة. ومع وجود هذا المدى من الأحلام، كيف يمكننا اقتراح وجود وظيفة **واحدة**، وبعد ذلك محاولة العثور عليها وتصنيف كل خبرات الأحلام على نحوٍ ضيِّقٍ في هذه الوظيفة الواحدة؟ يبدو من الأكثر منطقية واحتمالية أن تخدم عملية الحلم وظائف عديدة، وفي بعض الحالات، تكون بلا وظيفة. في الواقع، في بعض الحالات، قد تكون عملية الحلم معطَّلة الوظيفة، كما سنرى في القسم التالي مع كوابيس الصدمات.

الفصل الرابع

الحلم والصحة النفسية
الاكتئاب والصدمة والذُّهان

إن العلاقة بين النوم والصحة النفسية معروفة جيدًا، إلى درجة أن كثيراً من التشخيصات المنصوص عليها في **الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية**[1] تتضمَّن "اضطرابات النوم" كعَرَض. على سبيل المثال، تشخيصات الاكتئاب، واضطرابات القلق، والاضطرابات ثنائية القطب، واضطراب ضغط ما بعد الصدمة تتضمَّن كلها اضطرابات النوم كعرَض محتمَل.

بالمثل، من الثابت أن الكوابيس والأنواع الأخرى من الأحلام السيئة قد تحدث خلال أوقات التوتر والصحة النفسية الضعيفة وبعد الصدمات. خلال فترات الاكتئاب، ترتبط الأحلام غالبًا بظروف الحياة

(1) الدليل الإحصائي والتشخيصي "DSM"- "الكتاب النفسي المقدَّس" المثير للجدل والذي يحدِّد الإرشادات لعمل تشخيصات نفسية رسمية.

الصعبة التي تسهم أو تتسبَّب في الاكتئاب، كما رأينا في الفصل الثالث. سنلقي نظرة موجَزةً على الاكتئاب في هذا الفصل، وإن كنتم تودُّون معرفة المزيد عن الأحلام والاكتئاب، يناقش كتاب روزاليند كارترايت هذا بتفصيلٍ أكبر. ستُعطى مساحة أكبر في هذا الفصل لموضوعين محدَّدَيْن في الأحلام والصحة النفسية، موضوعان لديهما ارتباط واضح جدًّا بالنسبة للأونايرولوچيا: الصدمة (وما يرتبط بها من تأثيرات على الصحة النفسية) والذُّهان (أو الفصام). إن الصدمة، وخاصةً الاضطراب الذي قد يتبع الصدمة، ربما تؤدِّي إلى تغيير هائل في محتوى الأحلام، مسبِّبةً وقوع كوابيس صادمة، ولدى الذُّهان تاريخ طويل من اعتباره نوعًا من حالات "حلم اليقظة". لكن أوَّلًا دعونا نلقي نظرة موجزة على ما هو معروف حاليًّا عن الحلم والاكتئاب.[1]

الاكتئاب

عندما يتعلق الأمر بالاكتئاب والنوم، تكون الأبحاث واضحة: اضطراب النوم ليس مجرد عَرَض للاكتئاب لكنه ربما يسبقه أيضًا. وجد تحليل شمولي meta-analysis (وهو تحليل ضخم لنتائج تجارب كثيرة كلها معًا) أنه لو أصيب شخص بالأرق وهو لا يعاني من الاكتئاب، فهناك احتمال يبلغ الضِّعف على الأرجح لأن يصبح مكتئبًا لاحقًا مقارنةً بحاله إذا لم يُصِبه الأرق. إذا أدخلت أشخاصًا إلى مختبر

(1) **ملحوظة حول المصطلح:** في هذا الفصل سأستخدم مصطلحات مستعملة في أبحاث الصحة النفسية ومعايير التشخيص النفسي؛ وبالتالي سترون مصطلحات مثل "التشخيص النفسي"، "الاضطراب"، "الأعراض"، "الصحة النفسية"، وما إلى ذلك. تتطابق هذه المصطلحات مع المقاربة الطبية للصحة النفسية. يوجد كثير من الناس يعترضون على هذه المصطلحات، والمقاربة الطبية للصحة النفسية شيء ينبغي نقده بحرص، خاصةً من جانب طُلَّاب علم النفس. ومع ذلك، بما أن هذه هي المصطلحات المفضَّلة حاليًّا في الأبحاث، فتلك هي المصطلحات التي سأستخدمها في هذا الفصل، مع الاعتراف في نفس الوقت أنها إشكالية، وعلى الأرجح ستفقد حظوتها في وقتها المحتوم، كما تفعل مصطلحات زمنها دائمًا في النهاية.

ومنعتهم من النوم (هذا قاسٍ قليلًا، لكنه مفيد لفهم النوم ويجب أن يكون فقط بموافقتهم المسبقة)، ستسوء حالتهم المزاجية أكثر وأكثر على نحوٍ ثابت كلما زاد حرمانهم من النوم. إذن لو لم يمضِ النوم على نحو طيب، قد يتبع ذلك الاكتئاب.

بمجرد أن يكون المرء في فترة اكتئاب، لا يتحسَّن النوم: يعاني بعض الناس من الأرق في الاكتئاب، وبعضهم الآخر يذهب في الاتجاه المعاكس ويصاب بفرط النوم (النوم الزائد). يمرُّ الأشخاص المكتئبون أيضًا بحالة مفرطة من النوم الريمي. تكون فترات نومهم الريمي أطول وأكثف (المزيد من حركات العين)، وتحدث في وقت أبكر في الليل. بالإضافة إلى هذا، يحصلون على فترة أقل من نوم المرحلة الثالثة. هكذا يحرم الاكتئاب مصابيه من نوم المرحلة الثالثة المحبَّب والمداوي جسمانيًّا ويمنحهم أيضًا كمية زائدة أكثر ممَّا يجب من النوم الريمي المفرط عاطفيًّا.

وتختلف الأحلام أيضًا في الاكتئاب. يميل الأشخاص المكتئبون إلى رؤية أحلام ذات عواطف سلبية أكثر من الآخرين أو يرون أحلامًا حيادية وغير عاطفية. ينبع هذا على الأرجح من أعراض حياة اليقظة: إمَّا الشعور بعواطف شديدة الإزعاج أو عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق. لكن العلاج الناجح للاكتئاب بالأدوية يقلب هذا: على سبيل المثال، وجدت دراسة أنه بعد ثمانية أسابيع من تناول مضادات الاكتئاب، بدأت مجموعة من الأشخاص المكتئبين الذين بدؤوا في التحسن يتذكَّرون المزيد من الأحلام ويرون بشكل عام المزيد من الأحلام السارة (كوارتيني، 2014).

وألقى عمل روزاليند كارترايت مع الأشخاص الذين يمرون بمرحلة الطلاق مزيدًا من الضوء على العلاقة بين الأحلام والشفاء من الاكتئاب (انظروا الفصل الثالث).

يشير نموذج للكيفية التي يعمل بها الاكتئاب إلى أنه خلال النهار يولي الشخص المكتئب مزيدًا من الانتباه إلى المشاعر والخبرات المزعجة وبعد ذلك يعيد تشغيل هذه المشاعر والخبرات في الليل خلال النوم (هارينجتون وآخرون، 2017). بهذه الطريقة، يشبه الاكتئاب حلقة مفرغة: نرى حياة يقظتنا باعتبارها شيئًا مزعجًا؛ لذا نذهب إلى النوم بمزاج سيِّئ، ثم نحلم بهذه المشاعر المزعجة، فنصحو بمزاج سيِّئ أيضًا. لكسر هذه الحلقة، ربما تكون هناك حاجة لنوع ما من التدخل، سواء أتى على هيئة أدوية، أو تلقِّي علاج، أو شيء آخر.

الكوابيس المرتبطة بالصدمات واضطراب ما بعد الصدمة

نعرف من الفصل السابق أن الأحلام تعيد تشغيل الذكريات من حياة اليقظة بطرائق عجيبة، أحيانًا مفرطة الارتباط، وأحيانًا مجازية، وأن هذا ربما يخدم العديد من الوظائف المختلفة. لكن الأمر ليس دائمًا بهذه الدِّقَّة والنظام. أحيانًا تخرج العملية عن السيطرة تمامًا. أحيانًا تصبح الأحلام كوابيس.

رأينا في الفصل الثالث أن الكوابيس ليست سيئة كلها. لكنها أحيانًا يمكنها أن تصبح سيئة **حقًّا**، ليس فقط لأنه من المؤلم المرور بها، لكن لأنها أحيانًا لا تساعدنا على التعامل مع الخبرات العاطفية وإنما قد تجعلنا بالفعل نحسُّ بشعور أسوأ. يكون هذا هو الحال على نحوٍ خاص في نوعية الكابوس الذي يشتغل مرارًا وتكرارًا، ولا يتغيَّر أبدًا، لكنه يغزو النوم ويطارد الأحلام، ويجعل الحالم مرعوبًا من الذهاب إلى الفراش خشية المرور به مرة أخرى.

تأتي هذه الأنواع من الكوابيس من الخبرات المؤلمة المرتبطة بالصدمات، والتي تمتدُّ من الأحداث شديدة الخطورة التي تُعرِّض

الحياة والأمن والسلامة الجسدية للخطر -مثل الحرب، والاعتداء والعنف الجنسيين، والعنف البدني، والتعذيب، وحوادث المركبات، والكوارث الطبيعية- إلى الأحداث الأكثر شيوعًا في التَّعرُّض لها كجزء من دورة الحياة العادية؛ مثل الثكل والانفصال.

لا يؤثر ألم الصدمة على الجميع بنفس الطريقة. بالنسبة لبعض الناس، من الممكن التعافي والاستمرار في الحياة دون أن يكون للحدث تأثيرٌ كبير على حياتهم بعد ذلك. بل إن البعض يمرُّون **بنموٍّ** ما بعد الصدمة؛ أي يتأقلمون بطريقة قوية لدرجة أن معيشتهم بعد ذلك تتحسَّن، ربما من جهة الشعور بتقدير أكبر للحياة. لكن بالنسبة للآخرين، يمكن أن تصبح الحياة بعد الصدمات كابوسًا حرفيًّا. إن اضطراب ما بعد الصدمة قد يتبع الصدمات لدى البعض، وكثيرًا جدًّا ما يصحب هذا كوابيس متكررة ومؤلمة على نحو مستحيل.

تعطل عملية الحلم

رأى كلٌّ من فرويد ويونج الكوابيس المؤلمة المرتبطة بالصدمات كاستثناءات لعملية الحلم "الطبيعية". بعد الحرب العالمية الأولى، عندما جلب كثيرٌ من الجنود العائدين إلى أوطانهم "صدمة القصف shell shock" (المعروفة الآن باضطراب ما بعد الصدمة)، أدرك فرويد أن الكوابيس المؤلمة التي كانوا يرونها لم تكن تحقيقًا للأمنيات، وبالتالي هي خارج طيف الأحلام "العادي". بدلًا من ذلك، اعتبر أن هذه الأنواع من الأحلام جزء ممَّا أسماه "التكرار القهري repetition compulsion" وفيه يعود الشخص بشكل متكرر إلى خبرة صادمة لكي يحاول التصالح معها. بالمثل، كتب يونج (2002) أن الكابوس المؤلم "الذي هو فقط وبالأساس إعادة إنتاج للصدمة" ليس تعويضيًّا، وبالتالي لا يتفق مع تصوُّره لوظيفة الحلم. ثمَّة رأي مشابه يتردَّد

صداه الآن؛ بمعنى أن الأونايرولوچيين ما زالوا يرون الكوابيس المؤلمة كتعطُّل لعملية الحلم العادية.

إن نوعية الكوابيس التي تنتجها الخبرات الصادمة لا تشبه أغلب الأحلام في كونها تعيد تشغيل خبرة ما من حياة اليقظة مرارًا وتكرارًا، وغالبًا كما حدثت في الأصل بالضبط تقريبًا. لقد رأينا (في الفصل الثالث) أنه رغم كون محتوى الحلم مشتقًّا غالبًا من أجزاء مختلفة من حياة اليقظة، فإن الأحلام نادرًا جدًّا ما تعيد عرض خبرة ما كما حدثت بالضبط. حتى الكوابيس "العادية" تختلف عن الكوابيس المرتبطة بالصدمات؛ فهي مُرعِبة أكثر من الأحلام بكثير، لكنها مع ذلك لا تعيد إنتاج خبرات حياة اليقظة الفعلية بكليتها. لكن كوابيس ما بعد الصدمات عالقة في التكرار، وعلى عكس الأحلام والأنواع الأخرى من الكوابيس، ليست مفرطة الارتباط؛ وهو -كما رأينا- ما يمكن أن يكون واحدًا من السِّمات الأساسية للحلم التي تساعدنا على معالجة الخبرات العاطفية (انظروا الفصل الثالث).

كلّما اشتدت الصدمة، صار الكابوس مباشرًا أكثر

يوجد ارتباط بين شدَّة الخبرة الصادمة وتأثيرها على عملية الحلم. نجد بعضًا من أكثر الأمثلة تطرُّفًا في كوابيس ما بعد الصدمات لدى الجنود الأمريكيين العائدين من حرب ڤيتنام والذين ارتكبوا و/أو شهدوا فظائع متباينة، والذين تعرَّضوا لخطر بالغ على أرواحهم، ومرُّوا بحالة خوف حادَّة لوقت مطوَّل، وكثيراً ما أصيبوا إصابات بالغة، ورأوا الألم والمعاناة اللذين تسبَّبَت فيهما الحرب سواء لأصدقائهم أو لشعب ڤيتنام. ليس من المدهش إذن أن كثيراً من الرجال الناجين كانوا مصابين بصدمات عنيفة عندما عادوا إلى الوطن.

بالطبع لم يكن قدامى المحاربين في الحرب الڤيتنامية أول أشخاص يعودون من الحرب مصدومين، لكن بعد هذه الحرب أضيف

التشخيص الجديد لاضطراب ما بعد الصدمة إلى **الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية**. كانت هناك حاجة لهذا بسبب ردِّ الفعل العام على قدامى المحاربين المصدومين. كان يُنظر إليهم غالبًا بارتياب (لم يكونوا مرضى "حقًّا")، وبازدراء (كانوا "ضعافًا")، وبخوفٍ (كانوا "خَطِرين"). أعطى مصطلح "اضطراب ما بعد الصدمة/PTSD" تشخيص صحة نفسية لجماعة مرَّت بصدمة بالغة وتغيَّر سلوكها في استجابة مباشرة لهذه الخبرات. وكانت أحلام المحاربين القدامى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة في أغلبها إعادات للخبرات الفظيعة التي مرُّوا بها خلال الحرب.

على العكس، عندما يمرُّ شخص بخبرة حرب صادمة لكن كشخص مدني وليس مقاتِلًا، تميل أحلام ما بعد الصدمة إلى الاختلاف. وجدت الأبحاث على قدامى المحاربين والمدنيين الهولنديين في فترة الحرب العالمية الثانية، الذين أصيبوا باضطراب ما بعد الصدمة سواء من خبرة القتال أم من الخضوع للاحتلال، أنه بينما عانى قدامى المحاربين والمدنيون من كوابيس ما بعد الصدمة بوتيرة متشابهة، إلا أن محتوى هذه الكوابيس اختلف (شرويدر وآخرون، 1998) مال قدامى المحاربين، تمامًا مثل قدامى المحاربين في ڤيتنام، لرؤية كوابيس متكررة صوَّرَت خبرات فعلية من القتال. لكن المدنيين الذين مرُّوا بتجربة الاحتلال، مالوا إلى رؤية كوابيس أشبه بالأحلام لم تصور بالضرورة أحداثًا فِعليَّة لكنها كانت مريعة رغم ذلك. هذا لأن كل مجموعة منهما مرَّت بخبرات مختلفة: بينما شهدت كلتا المجموعتين فظائع وأهوالًا، تعرَّض قدامى المحاربين إلى خطر أكبر على أرواحهم وشهدوا فظائع أكثر وموتًا أكبر. يبيِّن هذا أن المباشرة التي تُصوِّر بها الأحلامُ الوقائعَ الصادمة تعتمد على مدى الصدمة ومدى التَّعرُّض الشخصي للموت والخطر.

نجد دليلًا آخر على هذه الفكرة في دراسةٍ قامت بها رايا-لينا بوناماكي Raija-Leena Punamäki في جامعة تامبيري في فنلندا. درست مجموعتها البحثية أطفالًا أكرادًا كانوا يعيشون في العراق خلال حُكم صدام حسين وتعرَّضَت عائلاتهم للاضطهاد من جانب نظامه الحاكم. تعرَّض كثير من الأطفال لليُتْم، وشبُّوا جميعًا خلال سنوات من المذابح والاضطهاد والتطهير العِرقي. الأطفال الذين مرُّوا بأكثر خبرات الصدمات الشخصية مثل مشاهدة العنف أو الانفصال عن الأُسرَة أو معاناة الصعاب مثل الجوع، رأوا أكثر الأحلام إزعاجًا وكابوسية. من بين الأطفال ذوي المستويات العالية من خبرات الصدمة الشخصية، هؤلاء الذين رأوا أحلامًا سارَّة مُعقَّدة كان لديهم اكتئاب نفسي أقل. من الممكن أن يشير هذا إلى وظيفة حمائية شافية لتلك الأحلام، تماشيًا مع مناقشاتنا لوظيفة الأحلام في الفصل السابق.

أكدت عدة دراسات أخرى على هذه النتائج. في دراسة أُجريَت في الولايات المتحدة، دُرِسَت أحلام أطفال تردَّدوا على مدرسة ابتدائية حدث فيها هجوم قنَّاص في الملعب (بينوس وآخرون، 1987). رأى ثُلُثَا الأطفال الذين كانوا بالفعل في الملعب وقت الهجوم كوابيس مؤلمة لها طبيعة صادمة ومتعلِّقة به؛ وما يزيد على نصف الذين كانوا في المدرسة لكنهم لم يكونوا في الملعب رأوا كوابيس مؤلمة لها طبيعة صادمة، وأقل من نصف هؤلاء الذين لم يكونوا في المدرسة ذلك اليوم أتتهم هذه الكوابيس، وثلث الأطفال الذين كانوا في إجازة وقتها رأوا هذه الكوابيس. يبيِّن هذا النَّمطُ بجلاءٍ أنه كلما زاد اقتراب الأطفال من الخطر زاد احتمال رؤيتهم لكوابيس مؤلمة لها طبيعة صادمة حول هذا الخطر.

مع الشفاء من الصدمة، يتغيَّر الكابوس

استمرارًا لهذا النهج، ترتبط المباشرة في حلم الشخص بصدمته أيضًا بالمرحلة التي يمرُّ بها من التعافي.

عالج الطبيب النفسي هاري ويلمر Harry Wilmer أيضًا الرجال العائدين من حرب ڤيتنام. وجد أن محتوى كوابيسهم أتى في ثلاثة أشكال. في الشكل الأول، الذي أسماه "الفعلي"، كرَّرَت الكوابيس في العادة أكثر خبرة صادمة من الحرب، مثل التَّعرُّض للهجوم، أو رؤية الأطفال يُقتلون، أو رؤية الأصدقاء يُقتلون. أما الشكل الثاني من الكوابيس، الكابوس "المتغير"، فكان يصوِّر سيناريوهات حربية معقولة لكنه لم يكرِّر شيئًا حدث بالفعل. أحيانًا كان الكابوس يدور بالكامل في ڤيتنام، لكن أحيانًا كان ينسج داخله عناصر من حياتهم الحالية في اليقظة. في الشكل الثالث من الكوابيس، الكابوس "المهلوس"، كان يوجد تشابه ما مع الحرب في الحلم، لكنه في غير ذلك كان يبدو أشبه بكابوس "عادي"، ويشير في أغلب الأحيان إلى حياة اليقظة الحالية وكذلك الحرب. تواجدت هذه الأنماط الثلاثة من الكوابيس في متَّصل شفاء healing continuum: مع انتقال قدامى المحاربين من الكوابيس الفعلية المتكررة، عبر الكوابيس المتغيرة، إلى الكوابيس المهلوسة، كانوا يبدؤون في الشفاء والاندماج والتصالح مع الأهوال التي مرُّوا بها.

ثمة نمط شفاء مشابِه وثَّقَته جوهانا كينج وچاكلين شيهان Johanna King and Jacqueline Sheehan، اللتان عملتا مع الناجين من سِفاح القُربى في مرحلة الطفولة. وجدتا أن هناك مراحل مختلفة من محتوى الأحلام التي مرَّ بها الناجون- ليس بالضرورة في مباشرة خطية تامة، لكن عادةً بنفس الطريقة تقريبًا. أوَّلًا، عندما يكون الناجي غير قادر تمامًا على تقبُّل ما حدث، تعمل آليات الإنكار والقمع للدفاع عن النفس. في هذه المرحلة، قد تُصوِّر الأحلامُ الاختباءَ أو

التَّجنُّب أو رفض الرؤية. بعد ذلك، يظهر في الأحلام الاعتراف بالإساءة، حيث تعيد الأحلام تشغيل الخبرة، غالبًا كما حدثت بالضبط، أو تُصوِّر تأثيرات الإساءة (مثلا الشلل والذعر). بعد بعض الوقت، تتحرك الأحلام نحو النمو والفهم: قد تصور إدراك الناجين أنهم غير ملومين ولم يكن بمقدورهم منع الإساءة. في النهاية، يصل الناجون إلى مرحلة إعادة التفاوض، حيث يتمكنون من التصالح مع ما حدث لهم والتحرك قُدُمًا. في هذه المرحلة، ربما يحلم الناجون بتحقيق الانتقام، أو وضع الحدود، أو حماية أنفسهم.

يمكننا أن نرى إذن أنه بينما يحدث الشفاء والتعافي، يتغيَّر محتوى الكابوس. بناءً على نوع الصدمة التي يجري المرور بها، قد يبدأ ككابوس متكرِّر ويتغير تدريجيًّا إلى كابوس عادي وإلى حلم عادي في النهاية، أو ربما يبدأ كقمع للمحتوى في شكل كوابيس الاختفاء ويتغير تدريجيًّا إلى أنماط أحلام التَّقبُّل والتعافي. لذلك يمكن أن يكون ترسيم هذه المراحل من عملية الحلم المرتبط بالصدمة مفيدًا بالنسبة للأطباء لفهم أين يوجد مرضاهم في مسار عملية التعافي.

مُتَّصَل الكوابيس المرتبطة بالصدمات حتى عملية الحلم العادية

مثلما يمكن تتبع النمط المتشكل من الكابوس المتكرر إلى الكابوس العادي أثناء حدوث الشفاء، يمكننا أيضًا الاستمرار في هذا الاتجاه نحو مزيد من الأنماط المنتظمة للحلم والتي تحدث للناس بشكل عام. على سبيل المثال، كل مَن يعيش عمرًا متوسطًا من المحتم أن يمرَّ بفقد شخص ما في لحظة ما، وفي الأحلام التي تلي الفقد يمكن أيضًا تمييز عملية الشفاء. وقد تتبَّعَت باتريشيا جارفيلد Patricia Garfield هذه المراحل.

ومثلـما تبـدأ الاسـتجابة للصدمـات غالبًـا بالقمـع، تبـدأ الاسـتجابة للفقـد غالبًـا بالإنـكار. قـد تصوِّر الأحـلام في هـذه المرحلـة مـن الفقـد الميت حيًّـا مـرة أخـرى، وقـد كان المـوت خطـأ. بعـد ذلـك تـأتي مشـاعر غـير منظَّمـة، فوضويـة، مثـل القلـق والحـزن والغضـب والأسى بالطبـع. تتخـذ الأحـلام في هـذه المراحـل أشـكالًا كثـيرة مثـل تلقِّـي مكالمـة هاتفيـة مـن المتـوفَّى أو مشـاهدته ينطلـق في رحلـة. المرحلـة الأخـيرة هـي مرحلـة التقبـل، وفيهـا قد يحلمـون بتلقِّـي هديـة أو رسـالة مـن المتـوفَّى. هـذه المراحـل من حلـم الفقد تتـوازى بوضـوح مـع مراحـل الشـفاء مـن الصدمـة والكوابيـس المصاحبـة.

بهـذه الطريقـة، يمكننـا أن نـرى إلى حـدٍّ مـا أن عمليـة الحلـم المرتبطـة بالصدمـة لا تختلـف عـن عمليـة الحلـم العاديـة في النهايـة. لقـد رأى عـدة أونايرولوچيـين أننـا نسـتطيع أن نـرى مقـدار الأثـر العاطفـي لـدى أي حـدث عـن طريـق الحـد الـذي تصـور بـه الأحـلام عـلى نحـوٍ متكـرر نفـسَ الخـبرة. يتضـح هـذا أكـثر مـا يتضـح بعـد الصدمـات البالغـة، في الأفـراد الذيـن يصابـون باضطـراب مـا بعـد الصدمـة، حيـث يعـاد عـرض الخـبرة بشـكل متكـرر كـما حدثـت تمامًـا. لكننـا نسـتطيع أيضًـا أن نراهـا في الأحـلام المتكـررة مثـلًا، وفي الأحـلام التـي تكـرر نفـس الثيـمات (مثـل مشـاعر الوحـدة) أو نفـس الشـخص (مثـل محبـوب قديـم). ربمـا تشـير هـذه التكـرارات إلى وجـود شيء غـير منتـهٍ أو مـا زلنـا مشـغولين بـه.

بـل إن هـذا المتصـل يمكـن مـدُّه إلى جوانـب مـن خـبرات حيـاة اليقظـة تظهـر فجـأة في حلـم مـرة واحـدة وتتـلاشى بعـد ذلـك- لم تكـن هنـاك حاجـة لتكرارهـا لأنهـا كانـت عاديـة جـدًّا في المقـام الأول بحيـث لا توجـد حاجـة لإعـادة عرضهـا مـرة بعـد مـرة. وجـدت دراسـة رافاييـل ڤـالا التـي أشرنـا إليهـا لأول مـرة في الفصـل السـابق أن أغلبيـة "بقايـا اليـوم"؛ تلـك العنـاصر مـن اليـوم التـي تحـدث قبـل وقـوع الحلـم، تكـون غالبًـا شـديدة العاديـة؛ تنبثـق فجـأة في الحلـم مـرة واحـدة، وبعـد ذلـك لا تظهـر أبـدًا مـن جديـد.

القمع: صديقٌ أم عدوٌّ؟

ثمّة استجابة شائعة ومفهومة للصدمة هي الإنكار والقمع؛ آليَّتا دفاع كان فرويد أول مَن وصفهما. لكن مسألة إن كانت هذه الطريقة من التعامل مع الصدمات تساعد الناجي على التَّكيُّف مع الحياة مسألة ما زالت محلَّ جدل؛ حيث تشير بعض الأبحاث إلى أن أسلوب القمع في التعامل نافع، وتشير أبحاث أخرى إلى أنه قد يكون ضارًّا.

في الجانب "النافع" من الأبحاث أعمال بيريتز لافي وحنَّا كيمينار Peretz Lavie and Hannah Kaminer، اللذين درسا الناجين من الهولوكوست: الأشخاص الذين نجوا من معسكرات الاعتقال النازية أو قضوا فترة الحرب في المخابئ أو هاربين. تكيَّف حوالي نصف هؤلاء الأشخاص مع الحياة جيدًا بعد خبراتهم، بينما النصف الآخر لم يكن أداؤهم جيدًا إلى هذا الحد. وانطلاقًا من الرغبة في فهم ما صنع ذلك الاختلاف بينهم، فحص الباحثان عوامل كثيرة مختلفة، منها أنواع الأحلام التي رأوها وأنواع استراتيجيات التعامل التي استخدموها. وجدا أن المجموعة التي تكيَّفَت جيدًا استخدمت طريقة قمعية في العموم للتعامل؛ فقد تجنَّب أفرادها الحديث عن خبراتهم إلى حدٍّ أن أقاربهم لم يعرفوا حتى أنه كانت لهم خبرات بالحرب، وكان تَذكُّرهم للأحلام قليلًا جدًّا، والأحلام التي تذكَّروها لم تكن في أغلبها شديدة التعقيد أو العاطفية.

على العكس، وجدت دراسة أحدث على الناجين من الهولوكوست أجراها ووچسيتش أوتشارسكي Wojciech Owczarski في جامعة جدانسك في بولندا أن هناك الكثير من الأحلام العلاجية ظاهريًّا التي رآها الناجون عن خبراتهم الصادمة في أوشفيتز، ومن ضمنها أحلام تنسج بوضوح جوانب أخرى من حياتهم في اليقظة، مثل الكوابيس "المتغيرة" أو "المهلوسة" لدى قدامى المحاربين في ڤيتنام-والتي تُمثِّل،

كما رأينا سابقًا، مؤشرًا للاندماج والتعافي. يرى البعض أيضًا أن محاولة الإنكار وتجنُّب خبرات المرء الصادمة يمكن أن تأتي بنتائج عكسية وتؤدي إلى تكثيف الذكريات الدخيلة والكوابيس. ويدعم العمل على تأثير ارتداد الأحلام[1] هذه الفرضية؛ حيث يبين أن محاولات قمع الأفكار المزعجة يمكن أن يكون لها تأثير مضاد يتمثل في رؤية أحلام تدور حول تلك الأفكار.

إذن هناك بعض الأدِلَّة لصالح القمع وبعضها ضده. نحن بحاجة إلى فهم تأثيرات القمع على التعامل، وسيكون هذا ذا نفع عظيم للناجين من الصدمات.

علاج الكوابيس المرتبطة بالصدمات

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن يكون المرور بكوابيس بعد الصدمات جزءًا من عملية الشفاء الطبيعية. لكن بالنسبة لآخرين، لا يحدث التطور من الكوابيس المتكررة المرتبطة بالصدمات إلى الكوابيس العادية وفي النهاية إلى عملية الحلم العادية. بدلًا من ذلك، يستمر الكابوس المتكرر في العودة، مرة بعد مرة، دون تطوُّر ولا شفاء، وفي الواقع يكون له تأثير معيد لألم الصدمة. قالت روزاليند كارترايت (1992) إنه بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، تعلق الأحلام "مثل إبرة في شقٍّ اسطوانة مخدوشة". لذلك، وبالنسبة لمن يعلقون في كوابيسهم؛ توجد حاجة للمساعدة الخارجية لمعاونتهم على الشفاء والاستمرار في الحياة.

يوجد الكثير من العلاجات لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة في النهار، كثير منها تراكَمَت الأدِلَّة على كفاءته، مثل أنواع معيَّنة من مضادات الاكتئاب، والعلاج المعرفي السلوكي. لكن حتى عندما تعالَج أغلب أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بنجاح عن طريق هذه

(1) انظروا: https://oneirology.co.uk/the-dream-rebound-effect/.

الوسـائل، تسـتمر غالبًـا اضطرابـات النـوم والكوابيـس المرتبطـة بالصدمـة. بسـبب هـذا؛ تكـون العلاجـات التـي تسـتهدف عـلى نحـو خـاص النـوم والكوابيـس ضروريَّـة.

حتـى وقـت قريـب، كان يُنصـح بإمكانيـة عـلاج كوابيـس اضطـراب مـا بعـد النـوم دوائيًّـا بعقـار اسـمه (برازوسـين). يسـتطيع هـذا العقـار معالجـة ضغـط الـدم المرتفـع، واعتُقـد أيضًـا أنـه قـادر عـلى طـرد الكوابيـس بتقليـل معـدَّلات الأدرينالـين في الجسـم. ومـع ذلـك، وجـدت تجربـة حديثـة أن البرازوسـين لا يُحسِّـن جـودة النـوم أو يُقلِّـل الكوابيـس؛ وبالتـالي، لم يَعُـد يُنصـح بـه لهـذا الغـرض (راسـكيند وآخـرون، 2018).

لكـن لحسـن الحـظ، توجـد علاجـات نفسـية فعَّالـة. المتـاح منهـا قليـل إلى حـدٍّ مـا، لكـن العـلاج المثبـت عـلى أوضـح وجـه اسـمه (العـلاج بپروڤـة الصـورة Image Rehearsal Therapy). في هـذا العـلاج، يختـار المـرضى كابوسًـا متكـررًا، ليـس بالـضرورة كابوسًـا يصـوِّر بوضـوح خـبرة صادمـة، لكـن واحـدًا يمكـن العمـل بـه. يدوِّنونـه، وبعـد ذلـك بخيالهـم اليَقِـظ يُغيِّرون جانبًـا منـه بحيـث لا يعـود مرعبًـا أو مؤلمًـا ويدوِّنـون هـذا السـيناريو الحلمـي الجديـد. بوضـع هـذا في الاعتبـار، يمارسـون أو يتدربـون بعـد ذلـك عـلى هـذا الحلـم الجديـد غـير المهـدِّد وغـير المخيـف، بخيالهـم، لمـدة عـشر أو عشريـن دقيقـة في اليـوم.

الأبحـاث حـول العـلاج بپروڤـة الصـورة لا ريـب فيهـا؛ هـو عـلاج ناجـح (كراكـو وزادرا، 2006). بعـد اتبـاع برنامـج علاجـي باسـتخدام پروڤـة الصـورة، يـرى مَـن يعانـون مـن اضطرابـات كابوسـية (مرتبطـة باضطـراب مـا بعـد الصدمـة أم لا) كوابيـس مزعجـة أقـلَّ وتتحسَّـن جـودة نومهـم، ويظـل هـذا الأثـر لأمـدٍ طويـل، حتـى بعـد أن ينتهـي العـلاج. ومـن المدهـش أنـه يُقلِّـل أعـراض اضطـراب مـا بعـد الصدمـة الأخـرى كذلـك، تلـك التـي يمـر بهـا المـرضى خـلال النهـار. الكيفيـة التـي يعمـل بهـا هـذا

بالضبط ما زالت شيئًا مجهولًا، لكن بطريقة ما، عن طريق تغيير الكابوس بخيال اليقظة، يستطيع مَن يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة أن يجدوا راحة من كل أعراضهم.

ثمة طريقة علاجية ذات صِلَة، اسمها (تركيز العمل الموجَّه على الحلم Focusing Oriented Dreamwork)، فيها أيضًا يعيد المرضى تخيُّل كوابيسهم ويغيِّرونها بطريقة ما عن طريق خيالهم في اليقظة. عملت المعالِجة النفسية بالتركيز ليزلي إيليس Leslie Ellis مع الناجين من التعذيب الذين بحثوا عن المساعدة لمواجهة كوابيسهم المتكررة. بعد العلاج بأسلوب تركيز العمل الموجَّه على الحلم، تغيَّرَت كوابيسهم: تغيَّرَت هوية المهاجم في الحلم، ووجد الحالمون أنهم قادرون على القيام بفِعلٍ في الحلم بطريقة لم تتسنَّ لهم في خبرة حياة اليقظة: استطاعوا أن يطلبوا العون أو يقاوموا بأنفسهم (إيليس، 2016). بدأت الأحلام أيضًا تنسج داخلها جوانب أخرى من حياتهم في اليقظة: أصبحت الأحلام أكثر ارتباطًا. تثبت هذه الدراسة بدقَّةٍ كيف تتغير الكوابيس استجابة للعلاج عندما يبدأ الشفاء في الحدوث.

تعليقات أخيرة على الكوابيس المرتبطة بالصدمة واضطراب ما بعد الصدمة

الحلم المرتبط بالصدمة كابوس اجتماعي مشترك. والأحلام المرتبطة بالصدمات التي تطارد ليالي الأشخاص الذين تعرَّضوا للهجوم أو الاعتداء أو النزوح أو غير ذلك من الصدمات- تتحدَّث عن المعاناة التي نُعرِّض لها كجنسٍ بشري إخوتنا من البشر، ويلقي انتشارها ضوءًا قبيحًا مزعجًا على ممارسة السلطة من جانب هؤلاء الذين يملكونها ضد مَن لا يملكونها. إن كوابيس الحرب لدى المحاربين القدامى، وكوابيس الانتهاك الجنسي لضحايا الاعتداء (غالبًا من النساء والأطفال)، وكوابيس المطاردة لدى اللاجئين المجبَرين على الفرار من

أوطانهـم بسـبب الحكومـات والقـوى الأخـرى... هـذه الكوابيـس الجماعيـة تحـكي عـن قصـص الجانـب الهَـشِّ والمفتَقِـر إلى السـلطة في المجتمـع البشري. وبمـا أننـا نتشـارك الكثـير مـن الكوابيـس، ربمـا مـن المفيـد لنـا أن نتشـاركها فعليًّـا مـع بعضنـا البعـض، أن نجعـل مشـاركة الأحـلام والكوابيـس ممارسـة أكـثر شـيوعًا. سـنلقي نظـرة عـلى تشـارك الأحـلام في الفصـل التـالي.

الذُّهان

الذُّهان والفصام والنوم

"الذهـان"، كـما تُعرِّفـه الجمعيـة النفسـية البريطانيـة، قـد يتضمَّـن الهـلاوس (سـماعًا أو رؤيـة أو تذوُّقًـا أو شـمًّا أو الشُّـعور بأشـياء لا يدركهـا الآخـرون)، الضـلالات (مثـلًا البارانويـا المرتبطـة بالشَّـكِّ في أن منظمـة مـا تسـعى وراءك، أو الاعتقـاد المتعاظـم في نفسـك كشـخص يملـك قـوة خاصـة أو شُـهرة إن كنـتَ لا تملـك في الواقـع أيًّـا منهـما)، والأفـكار المضطربـة (الارتبـاك، صعوبـات التفكـير، صعوبـات التركيـز)، ومـا يُدعـى بــ "الأعـراض السـلبية" (مثـل أن يكـون المـرء غـير قـادر عـلى التعبـير، أو منسـحبًا، أو بـلا إرادة، أو غـير مبـالٍ) (كـوك، 2017). تُسـتخدم نفـس الأعـراض لتشـخيص "الفصـام" في **الدليـل التشـخيصي والإحصـائي للاضطرابـات النفسـية**.

بالنسـبة لبعـض الأشـخاص، يمكـن أن تكـون هـذه الخـبرات مزعجـة بشـدَّة ومُرعِبـة، وبالنسـبة لآخريـن، هـي مجـرد طريقـة أخـرى لمعاينـة الواقـع، ولآخريـن قـد تكـون مفيـدةً فعليًّـا بطريقـة مـا. ومـن الطبيعـي أن الثقافـة تلعـب دورًا كبـيرًا في الطريقـة التـي تفسَّر بهـا هـذه الأنـواع مـن الخـبرات. في المجتمـع "الغـربي"، يجـري غالبًـا تشـخيص الأشـخاص الذيـن يعانـون مـن الهـلاوس والضـلالات وغيرهـا مـن الأعـراض الذهانيـة بأنهـم يعانـون مـن اضطـراب "الفصـام". ربمـا يكـون هـذا أشـهر اضطـراب

يتضمَّن الذُّهان، لكن هناك تشخيصات نفسية رسمية أخرى قد تتضمَّن الذهان أيضًا؛ مثل الاضطراب ثنائي القطب والاكتئاب الذهاني. يمكن أيضًا المعاناة من الهلاوس و الضلالات كنتيجة لعدة أمراض غير نفسية، مثل الشلل الرَّعَّاش.

يمكن أيضًا أن يسبب الحرمان من النوم أعراضًا شبيهة جدًّا بالذُّهان. إن الحرمان المطوَّل من النوم خطير جدًّا، حتى إن **موسوعة جينيس للأرقام القياسية** ترفض السماح لأي شخص بمحاولة كسر الرقم القياسي الحالي المسجَّل باسم راندي جاردنر الذي ظل مستيقظًا، في عام 1964 وفي السِّنِّ السابعة عشرة، دون أي منشِّطات، لمدة أحد عشر يومًا. في اليوم الرابع أتته أوَّل هلاوسه (حيث اعتقد أن إشارة طريق شخص ما)، وأول ضلالاته (اعتقد أنه لاعب كرة قدم شهير)، واستمر هذا على مدار الأيام التالية، إلى جانب أعراض أخرى مثل الفشل في إكمال الجُمَل، والشعور بالبارانويا، وصعوبة التركيز.

في زمن أقرب، وجدت الأبحاث التجريبية نتائج شبيهة: إذا حرَمتَ شخصًا ما من النوم لوقت طويل بما يكفي، سيبدأ في إظهار "أعراض" شبيهة بالحلم وشبيهة بالذُّهان فيما هو مستيقظ. بل إن ليلة واحدة دون نومٍ كفيلة بأن تجعل أفكارك أكثر اضطرابًا وافتقارًا للتنظيم، وتصوُّراتك أكثر تشوُّهًا، وربما حتى تمر بتجارب من الهلوسة. يبدو كما لو أننا عندما نمنع أنفسنا من النوم، تتسرَّب أنواع الخبرات التي نمرُّ بها عندما ننام إلى داخل عالم يقظتنا بدلًا من ذلك. لا بُدَّ أن نمُرَّ بهذه الأنواع المهلوسة من الأحلام، بطريقة أو بأخرى، حتى لو لم نكن نائمين. لو مَرَرتَ حتى بجزء من كمية الحرمان من النوم التي تعرَّض لها راندي؛ ربما تدرك هذا الشعور بالانجراف في أحلام اليقظة وأنتَ ما زلت مستيقظًا.

نعرف أيضًا أن 80 % من الأشخاص الذين شُخِّصوا بالفصام لديهم مشكلات في النوم (مثل الأرق أو انقطاع النَّفس النومي؛ عندما يتوقَّف التَّنفُّس ويبدأ خلال النوم)، والعلاج بمضادات الذُّهان يزيد في العادة من زمن وجودة النوم. إذن من الواضح أنه يوجد رابط بين الفصام واضطرابات النوم، رغم أنه من غير المعروف حتى الآن إن كانت أعراض النوم عرضًا أم سببًا للفصام، أم كليهما.

الحلم والفصام: وجهان لعملة واحدة؟

صنع الناس ارتباطات بين عملية الحلم والذهان لآلاف السنين. من اليونانيين القدماء إلى الفلاسفة المحدثين، من المحللين النفسيين إلى علماء الأعصاب، نُظر إلى عملية الحلم باعتبارها "جنونًا"، "خَبالًا"، "ذُهانًا"، "هَذَيانًا"، "فصامًا"، ومصطلحات أخرى كثيرة استُخدِمَت على نحوٍ متبايِن لوصف حالات شبيهة بديلة عن الوعي اليقظ. وهذه مجرد أمثلة قليلة:

"توجد حالات، مثل الجنون والحلم، يكون الوعي فيها زائفًا."- أفلاطون.

"المخبول حالِمٌ يَقِظ."- إيمانويل كانط.

"الحلم ذهان قصير الأمد، والذُّهان حلم طويل الأمد."- آرتور شوبنهاور.

"الحلم ليس **مثل** الهَذَيان. إنه هَذَيان. الحلم ليس **شكلًا** من الذُّهان. إنه ذُهان."- آلان هوبسون.

ما الذي يخصُّ عملية الحلم وأقنع كثيرًا من المفكِّرين البارزين عبر مجالات عديدة مختلفة أن يتصوَّروها شكلًا من الذُّهان؟

التشابهات بين عملية الحلم والذهان

توجد أشياء كثيرة مشتركة بين الحلم والذهان. من بينها على سبيل المثال لا الحصر أن كليهما قد يتضمَّن الهلوسة. تُسمَّى الهلوسة أثناء النوم حلمًا (ومع ذلك، لاحظ أن الهلاوس في الحلم تكون بصرية عادةً، بينما في الذهان تكون في العادة سمعيَّة). من بين الأشياء المشتركة الأخرى، كلاهما كثيراً ما يتضمن الوهم. إن أوهام جنون العظمة وأوهام الاضطهاد شائعة في الذهان- قد يعتقد شخصٌ مصاب بالذهان أن الناس يسعون وراءه، أو يتتبعونه، أو يراقبونه. نمرُّ أيضًا بهذه الأنواع من الخبرات كثيراً في الأحلام: أن يطاردنا أو يتتبعنا أحدهم، وهو ما نعرف بالفعل أنه رقم واحد بين أكثر الأحلام شيوعًا. تتضمَّن التشابهات الأخرى بين الحلم والذهان استخدامات غريبة للكلام. تُستخدم كلمة "مستحدثة neologism" لوصف خلق كلمة جديدة. يشيع هذا في الأحلام، ويشيع أيضًا في الذهان.

يتشابهان أيضًا في الجانب البيولوچي العصبي. في كل من النوم الريمي (مرحلة النوم الأكثر ارتباطًا بالأحلام المهلوسة) والذهان، تتولَّد التصورات الداخلية في الدماغ، وتنشط المراكز العاطفية بشكل مفرط (مثلًا اللوزة الدماغية)، وتتعطَّل نسبيًّا قشرة الفص الجبهاني الظهراني -ذلك الجزء من الدماغ المنخرط في الوظائف التنفيذية العليا مثل تشغيل الذاكرة والتنظيم والتخطيط- وتكون هناك معدَّلات متزايدة من الدوبامين؛ وهو ناقل عصبي (مادة كيماوية تساعد الأعصاب على التواصل).

عملية الحلم في الذهان

ربما يرى الأشخاص المصابون بالذهان و/أو الفصام كوابيس أكثر بكثير من الآخرين. وسط عامة الناس، يرى أقل من 10 % الكوابيس أسبوعيًّا، لكن لدى الأشخاص المصابين بالذُّهان ترتفع هذه النسبة إلى

70 %. يضع هـذا المصابين بالذُّهـان عـلى كـفٍّ المساواة مـع مَـن يعانـون مـن اضطـراب مـا بعـد الصدمـة فيـما يتعلَّـق بتكـرار الكوابيـس.

رغـم أن أحـلام الأشـخاص المصابـين بالذُّهـان أكـثر إزعاجًـا وكابوسـية، تُبـيِّن الأبحـاث أنهـا ليسـت أعجـب مـن أحـلام الأشـخاص غـير المصابـين بالذهـان. عـلى الناحيـة الأخـرى، يـرى المصابـون بالذهـان خيـالات **يقِظَـة** أعجـب بكثـير مـن الآخريـن (ليمـوزاني وآخـرون، 2011). لذلـك ورغـم أن أحلامهـم ليسـت أعجـبَ مـن أحـلام أي شـخص آخـر، فـإن أفكارهـم في حيـاة اليقظـة أغـرب وأعجـب. بعبـارة أخـرى، يمـر الأشـخاص المصابـون بالذهـان بواقـع **يقظـة** أعجـب. يرتبـط هـذا بالسـؤال الأسـبق حـول إن كان الحلـم مثـل الذهـان، لكنـه يشـير إلى أننـا ينبغـي أن نتبـادل الأماكـن؛ أي أن الحـال أقـرب إلى قـول إن **الذُّهـان** يشـبه **الحلـم**.

وجـدت هـذه الفكـرة دعـمًا مـن دراسـة قـام بهـا ڤالـداس نوريـكا Valdas Noreika وزمـلاؤه في جامعـة توركـو في فنلنـدا عـام 2010. قارنـوا أحـلام النـوم وأحـلام اليقظـة لـدى الأشـخاص المصابـين بالفصـام بأحـلام النـوم واليقظـة لـدى الأشـخاص غـير المصابـين بالفصـام. بالنسـبة لمـن لا يعانـون مـن هـذا الاضطـراب، كان مـن السـهل للغايـة تحديـد أي الروايات تخـصُّ أحـلام الليـل وأيهـا أحـلام اليقظـة لأن أحـلام الليـل كانـت أغـرب بكثـير. لكـن بالنسـبة للمصابـين بالفصـام، كانـت أحـلام اليقظـة شـديدة الغرابـة، حتـى إنـه كان مـن المسـتحيل تقريبًـا تفريقهـا عـن أحـلام الليـل. مـرة أخـرى، يشـير هـذا إلى أن الأشـخاص الذيـن يعانـون مـن الذهـان هـم مـن بعـض النواحـي "يحلمـون وهـم صاحـون".

هل يوجد منهج في هذا الجنون؟

يمكننـا أن نخلـص، بالتـالي، إلى أن عمليـة الحلـم ذهـان. بالتأكيـد، كان هـذا رأي بعـض الأونايرولوچيـين، الذيـن يؤكِّـدون عـلى الطبيعـة غـير العقلانيـة والهرائيـة المفترضـة للأحـلام. عـلى الناحيـة الأخـرى، يمكننـا بـدلًا

مـن ذلـك أن نـرى الطبيعـة غـير العقلانيـة والهُرائيَّـة المتأصِّلـة في الحلـم باعتبارهـا مجـرد حالـة مختلفـة مـن الوعـي عـن أفـكار اليقظـة الخطيـة. ربمـا يبـدو الحلـم مثـل "الجنـون" ببسـاطة لأننـا نـراه بعقولنـا اليقظـة. لكنــه كحالــة وعــي بذاتــه وفي حــدٍّ ذاتــه، هــو منطقــي تمامًــا ولديــه تشـابهات مـع العديـد مـن حـالات الوعـي الأخـرى.

عـلى سـبيل المثـال، كان هنـاك تـراث طويـل للعديـد مـن الكُتَّـاب والفنانـين المشـاهير زُعـم أنهـم مـرُّوا بخـبرات مثـل الذُّهـان. ربمـا يرتبـط الذُّهـان والخـبرات ذات الصِّلـة عـلى نحـوٍ مُعقَّـد بالإبـداع، تمامًـا مثـل الحلـم والإبـداع (كـما رأينـا في الفصـل الثالـث).

بالإضافـة إلى ذلـك، ومثلـما جـرت المقارنـة كثـيراً بـين الحلـم والذهـان، فقـد قورِنَـا كثـيراً بالوعـي المخـدَّر؛ أي حـالات الوعـي التـي يمكـن المـرور بهـا تحـت تأثـير العقاقـير المخـدِّرة مثـل الإل سي دي (آسـيد) وسيلوسـبين (الفطـر السـحري). كل هـذه الحـالات الثـلاث مـن الوعـي لديهـا جوانـب سـارة وممتعـة محتَمَلـة وكذلـك جوانـب ضـارة ومخيفـة.[1]

(1) إذا كنتـم تريـدون معرفـة المزيـد عـن مـدى تشـابه الحلـم والخـبرات المخـدِّرة، ولمـاذا أعتقـد أن هـذا التشـابه مهـمٌّ، انظـروا:

https//:oneirology.co.uk/dreaming-and-psychedelic-consciousness./

الفصل الخامس

تَشارُك الأحلام

العمل على الحلم في مجموعات الأحلام والعلاج النفسي

ما هو العمل على الحلم؟

يأتي "العمل على الحلم" في سياقين رسميَّين أساسيين: مجموعات الأحلام... وفيها تناقش جماعة أحلام أعضائها، والعلاج... وفيه يناقش معالِجٌ حُلمَ مريضٍ معه. ثمة سياقات أخرى لديها طرائقها الخاصة في استكشاف ومناقشة الأحلام، مثلما يحدث مع حبيب أو في منتديات الإنترنت أو بمجرد تدوين يوميَّات الأحلام وحيدًا. توجد وسائل كثيرة مختلفة من العمل على الحلم. في هذا الفصل، سأناقش بعضًا من أشهر تلك الوسائل والتي خضعت لأبحاث أكثر من جانب علماء النفس.

من الأشكال الأولى للعمل على الأحلام "الربط الحر" لدى فرويد و"التوسيع" لدى يونج (انظر الفصل الثاني). لكن العمل الحديث على

الأحلام، يصنع قطيعةً حاسمة مع تلك الوسائل المرتبطة بالتحليل النفسي. ربما يكون التمايُز الأهم بينهما هو أن العمل الحديث على الأحلام فيه تأكيد على سُلطة الحالم. في تفسير الحلم على طريقة التحليل النفسي، كان المحلل النفسي هو الخبير؛ وبالتالي لديه السُّلطة على الحلم. إذا اختلف المريض مع تفسير المحلِّل، كان من الممكن رفض هذا الاختلاف واعتباره إنكارًا. ينكر هذا أهليَّة الحالِم ويمنح السلطة كلها للمحلل. في المقابل، من المبادئ الأساسية للعمل الحديث على الأحلام أن الحالم لديه القول النهائي حول حلمه الخاص.

العمل على الأحلام هنا والآن

في الوقت الحالي، يركز العمل على الأحلام بشكل أكبر على استكشاف الأحلام بدلًا من تفسيرها (إيليس، 2019). اقترح رائد العمل على الأحلام مونتاجيو أولمان Montague Ullman أن نستبدل "تفسير الأحلام" بـ"تقدير الأحلام". وبشكل شخصي، يعجبني مصطلح "استكشاف الأحلام" لأنه يعطي إحساسًا بالرحلة التي غالبًا ما نقوم بها أثناء العمل على الأحلام، والطبيعة غير المحددة للوجهة.

ليس المقصود باستكشاف الأحلام الكشف عن المعنى "الحقيقي" للحلم؛ فمن المستحيل أصلًا معرفة هذا، بما أننا ما زلنا لا نعرف إلا أقل القليل عن ماهية الأحلام، ولا توجد نظرية واحدة لعملية الحلم متَّفَق عليها. ها هي بضع طرائق مختلفة يعمل بها الناس على أحلامهم (انظر بيسانت وزادرا، 2004، وإيليس، 2019؛ لمزيد من التفاصيل):

- عقد صِلات بين الحلم وحياة اليقظة. ويمكن أحيانًا أن تكون هذه الصِّلات مجازية.
- تجسيد المشاعر المادية للحلم، والوصول إلى "معناه المحسوس"، واستخدام هذا للغوص عميقًا في الحلم.

- مساءلة أعضاء مجموعة الحلم عن أفكارهم حول الحلم.
- الاشتباك مع كل عنصرٍ حُلميٍّ باعتباره إسقاطًا لجوانب من الذات.
- إبداع عمل فني من الحلم، سواء لأغراض علاجية أو لأغراض إبداعية خالصة.
- إعادة كتابة الحلم، خاصةً لجعل الكوابيس أقلَّ رُعبًا (انظر الفصل الرابع).
- عملية الحلم الاجتماعية، وفيها لا يتم التركيز على الأحلام الفردية، لكن بدلًا من ذلك يُكتشَف المعنى الجماعي من أحلام المجموعة كلها وتداعيات الحلم.

توجد وسائل أخرى لا حصر لها بالإضافة إلى ما سبق، لكن من أجل الإيجاز سأركِّز على الوسائل التي درسها باحثو الأحلام بطريقة منهجية. وأشجِّع أيَّ شخص مهتمٍّ بالعمل على الأحلام أن يجرب في الوسائل الوافرة المتاحة (انظر نهاية الفصل من أجل بعض الأفكار) وأن يطور وسائله الخاصة.

العمل على الأحلام: فيمَ يفيد؟

التَّبصُّر

من الأفكار الكامنة وراء العمل على الأحلام أن الأحلام مصدرٌ مُحتمَلٌ غير مستَغلٍّ للتَّبصُّر: فبإمكانها أن تُرينا أشياء عن أنفسنا لم نَكُن لنعرفها دونها. يشير "التبصر" إلى المعرفة والوعي المتزايدَيْن بذات المرء وحياته والأنماط التي يجري إدامتها، واكتشاف شيء جديد. عند الكشف عن فكرة متبصِّرة، تأتي غالبًا لحظة كشف؛ ذلك الشعور الذي ينتابك عندما تتبيَّن موضع شيء ما فجأة.

التبصر من العمل على الأحلام في العلاج

من الصعب أن نقيِّم بطريقة علمية إن كانت الأحلام فعَّالة في توليد التبصر لأننا حتى لو تمكَّنَّا من إظهار أن شخصًا ما يخرج بتبصُّرات جديدة بعد مناقشة حلمٍ ما، فربما لا يكون الحلم هو ما حفَّز التبصر، لكن مجرد الحصول على فرصة للحديث عن حياته مع معالج.

للتغلب على هذا؛ صمَّمَت كلارا هيل Clara Hill، في جامعة ماريلاند بالولايات المتحدة الأمريكية، تجاربَها لتتمكَّن من مقارنة التبصر الذي اكتسبه عملاؤها من العلاج النفسي المستند إلى العمل على الأحلام بمقدار التبصر الذي اكتسبوه من تلقِّي العلاج النفسي دون العمل على الأحلام. طوَّرَت كلارا وسيلتها في العمل على الأحلام: "النموذج المعرفي التجريبي Cognitive-Experiential Model". يتم إرشاد المرضى عبر ثلاث مراحل: **مرحلة الاستكشاف**، وفيها يُحكى الحلم ويعاش من جديد، وتتَّضِح الارتباطات بحياة اليقظة؛ **مرحلة التَّبصُّر**، وفيها يُطلب من المريض بناء معنى ما للحلم؛ **ومرحلة الفعل**، وفيها يُطلب من المريض تغيير الحلم بطريقة ما وربط هذا بالتغيرات التي يحتاج إلى إحداثها في حياة اليقظة.

قِيس التَّبصُّر باستبيانٍ صمَّمَته كلارا وزملاؤها. في كل تجاربها، أدَّى العلاج النفسي المستند إلى العمل على الأحلام إلى تبصُّراتٍ أكثر من العلاج النفسي بدون العمل على الأحلام. يمكن للعمل على الأحلام أن يكون فعَّالًا حتى في جلسات فردية. وبما أنه جيد جدًّا حتى الآن: فإن العمل على الأحلام فعَّالٌ كأداة علاجية. لكن ماذا عمَّا هو خارج عن هذا السياق؟ هل يمكن أن يكون العمل على الأحلام مفيدًا للأفراد الذين ليس لديهم مُعالِج؟ وماذا عن الأنماط الأخرى من العمل على الأحلام؟ هل وسيلة كلارا هي الفعَّالة فقط، أم تفلح الوسائل الأخرى أيضًا؟

التَّبصُّر من العمل على الأحلام في جماعات الأحلام

تَعامَل مع هذه الأسئلة عددٌ من التجارب التي أجراها مختبر نوم جامعة سوانسي، برئاسة مارك بلاجروف Mark Blagrove، وبنفسي في جامعة إيست لندن. في سلسلة من التجارب، استخدمنا وسيلتين مختلفتين للعمل على الأحلام في مجموعات أحلام لبحث إن كانوا ينالون فوائد مشابهة لوسيلة كلارا هيل في العلاج النفسي (مالينوڤسكي وإدواردز، 2019).

كانت أول وسيلة في العمل على الأحلام استخدمناها هي "تقدير الأحلام" التي طوَّرَها مونتاجيو أولمان. هذه واحدة من أوسع وسائل العمل على الأحلام استخدامًا، وتُحقِّق نتائج ممتازة في سياقات مجموعات الأحلام؛ لأن كلَّ مَن في المجموعة يشترك فعليًّا في الجلسة. توجد ثلاث مراحل أساسية: (1) قيام الحالم بمشاركة الحلم، (2) قيام أعضاء مجموعة الأحلام بمشاركة أفكارهم عن الحلم، (3) استجابة الحالم لهذه الأفكار ومناقشة سياق حياته في اليقظة. تتشارك المجموعةُ أفكارَها بالبدء بهذه العبارة: "لو كان هذا حلمي..."؛ وهذا يؤكد أنهم لن يخبروا الحالِمَ بما يعنيه الحلم، فقط ما كان ليعنيه **لهم** لو كان هذا حلمهم.

الوسيلة الثانية هي وسيلة مايكل شريدل Michael Schredl: "الإنصات إلى الحالم". لقد رأيت هذه الوسيلة موضع التنفيذ عندما التحقتُ ببعض مجموعات الأحلام لدى شريدل وأدهشتني كثرة لحظات الكشف فيها. في هذه الوسيلة، توجد أربع مراحل أساسية: 1) تطرح المجموعة على الحالم أسئلة عن الحلم، 2) تطلب المجموعة من الحالم أن يعقد ترابطات بين حياة اليقظة والحلم، 3) يحدِّد الحالِمُ أنماطًا في الحلم ويحاول أن يربط هذه الأنماط بأنماط حياة اليقظة، 4) يعلِّق الحالم على مسألة إن كان يودُّ أن يتصرف بطريقة

مختلفة الآن عمّا فعله في الحلم ويناقش إن كانت التَّبصُّرات من هذا يمكن تطبيقها في حياة اليقظة.

في عدة دراسات، وجدنا أن كُلًّا من "تقدير الحلم" و"الإنصات إلى الحالم" ساعَدَا الحالمين على الخروج بكثير من التَّبصُّرات حول حياتهم. وكانت قياسات التَّبصُّرات في تجاربنا عالية بنفس القدر الذي كانت عليه تجارب كلارا. ومن المشجِّع أني وجدت أيضًا أن الأشخاص الذين لم يقوموا بالعمل على الأحلام من قبل قطُّ حصلوا على قَدْرٍ من التَّبصُّرات من الجلسات يكافئ الأشخاص الذين كانوا أكثر خبرةً بها. إذا كنت تقرأ هذا وليست لديك خبرة لكن تشعر بالفضول، يمكنك أن تتشجَّع من هذه النتائج وتقوم باستكشافها.

الهناء

يفضِّل بعض الباحثين التركيز على الهناء بدلًا من التَّبصُّر كناتج للعمل على الأحلام. في تجربة أخرى من تجارب كلارا هيل، وجدت أن التبصر لم يكن وحده ما ازداد، بل الهناءة الشخصية أيضًا. أُجري هذا النوع من الأبحاث أيضًا في معهد أبحاث الأحلام في لندن بالمملكة المتحدة. ابتكر نيجيل هاملتون Nigel Hamilton، مدير المعهد، وسيلتَه الخاصة في العمل على الأحلام: "معالجة حلم اليقظة". تركز هذه الوسيلة على الاشتباك مع الحلم من خلال الجسد. وجد ديڤيد بيلينجتون David Billington، وهو معالِجٌ نفسيٌّ يعمل في المعهد ويستخدم هذه الوسيلة، أنه بعد استخدام هذه المعالجة للعمل على الأحلام طوال عدد من الأسابيع، تحسَّن الشعور بالهناء الشخصي بين أعضاء مجموعة الأحلام التي كان يعمل عليها. كما ساعدتهم هذه الوسيلة على الوصول إلى تَبصُّرات عن حياتهم وزادت أيضًا حسَّهم بالروحانية.

معالجة الصحة النفسية

في الفصل الرابع، رأينا أن بعض أشكال العمل على الأحلام يمكن أن تكون مفيدة بشكل مذهل بالنسبة للأفراد الذين يعانون من كوابيس مفرطة، مثل مَن يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. وقد تبيَّن أن العلاج ببروفة الصورة وتركيز العمل الموجَّه على الأحلام -وكلاهما وسيلتان تهدفان إلى تغيير سردية الأحلام المخيفة- كان شديد النَّفع في هذا المنحى.

حاليًّا لا يشتغل المعالجون النفسيون، بطبيعة الحال، على أحلام مرضاهم. يمكن الاستفادة بالكثير من ورائها -خاصةً لو كان المرضى أنفسهم مهتمِّين بمناقشة أحلامهم- لكن العمل على الأحلام لا يشكِّل في العادة جزءًا من برامج تعليم العلاج النفسي، وحتى وقت قريب كانت هناك معلومات شحيحة عن الوسائل المختلفة تحديدًا بالنسبة لمن يعملون في تلك السياقات. لحسن الحظ بالنسبة للمعالجين النفسيين الناشئين، توجد الآن (إيليس، 2019).

التعاطُف

حتى الآن، ناقشنا تَشارُك الأحلام فقط من ناحية العمل على أحلامنا، من أجل تبصُّراتنا أو سعادتنا، أو لمجرد الفضول والمتعة. لكن هناك ما هو أكثر من هذا فيما يتعلق بتَشارُك الأحلام. هناك مجموعة من الباحثين، بقيادة مارك بلاجروف مرة أخرى، أوضحت أننا عندما **ننصت** إلى شخصٍ يشارك أحلامه، يزيد تعاطُفنا نحو ذلك الشخص. لقد مارَسَت مجتمعاتٌ مختلفة عبر العالم تَشارُكَ الأحلام لآلاف السنين. ربما من أسباب هذا أنه شكل من الترابط الاجتماعي، ويساعدنا على معرفة الحياة الداخلية لمن يحيطون بنا والتعاطف معها. ليس تَشارُك الأحلام بالضرورة من أجل مصلحتنا وحدها، لكنه

يساعدنا على الترابط مع الآخرين أيضًا ويمكِّن الآخرين من الإحساس بأنهم مسموعون.

عملية الحلم الاجتماعية

تَشارُك الأحلام، إذن، خبرة اجتماعية ورحلة شخصية كذلك. في وسيلة أخرى من وسائل العمل على الأحلام ابتكرها جوردون لورانس Gordon Lawrence وتحمل اسم "عملية الحلم الاجتماعية"، الهدف من تَشارُك الأحلام تفاعُليٌّ بوضوحٍ أكثر من كونه شخصيًّا، ويتعلق بالترابطات بين أحلام أشخاص مختلفين أكثر من معنى حلم شخص واحد. في هذه الوسيلة، يتشارك أعضاء مجموعة الأحلام أحلامهم معًا، لكن لا يجري استكشاف أي حلم واحد بالتفصيل. بل ينتقل أعضاء المجموعة من حلم شخص إلى حلم شخص آخر وبعد ذلك حلم شخص ثالث وهكذا. بل يمكنهم الانتقال من الأحلام إلى أشياء من حياة يقظتهم إذا شاؤوا. ومع تشكُّل المزيد والمزيد من التداعيات والترابطات، تتجمَّع جوانب من محيط الحالمين الجمعي، لتعبِّر عن شيء من واقعهم المشترك (السياسي، الروحي، الاجتماعي، وهكذا...).

لماذا يفلح العمل على الأحلام؟

كيف إذن يمنحنا العمل على الأحلام تبصُّراتٍ بأنفسنا، ويجعلنا نحسُّ بشعور أفضل حيال أنفسنا، ويزيد التعاطف، ويعالج الكوابيس؟

الإجابة الأمينة أننا لا نعرف بالضبط حتى الآن. الموضوع ناجح، لكن **الكيفية** لم تُكتشَف بعدُ. في أبحاثي، وجدت أن العمل على الأحلام يساعد الناس على رسم خريطة من الأنماط في أحلامهم إلى الأنماط التي يظلون يكرِّرونها في حياة اليقظة، وكان هذا حقًّا مصدرًا مفيدًا للتَّبصُّر بالنسبة لبعض الناس. لكن وسيلتي في العمل على الأحلام

تبحث بوضوحٍ عن الأنماط؛ لذا لا ينبئنا هذا بالكثير عن السبب في نجاح الوسائل الأخرى.

ربما من أسباب فعالية العمل على الأحلام أن الأحلام تميط اللثام عن أفكار وذكريات مزعجة وصعبة وكثيرًا ما يجري تجنُّبها (أو قمعها). وكما قال فرويد (1900) قوله الشهير، ربما تكون الأحلام "الطريق الملكي للمعرفة بأنشطة العقل اللاواعية". في الفصل الثالث، رأينا كيف دعمت الأبحاث الحديثة فكرة أن الأحلام تصور مادة مقموعة. أيمكن أن يكون هذا أحد الأسباب وراء كون العمل على الأحلام مفيدًا إلى هذا الحد: أنه يشيِّد طريقًا بين عقلنا (الواعي) اليقظ وعقلنا (اللاواعي) النائم، مُعرِّيًا تلك الأفكار المزعجة التي كنا نتجنَّبها؟

ثمة سبب آخر وراء فعالية العمل على الأحلام قد يكون أنه يساعدنا على الاتصال بعواطف مكثَّفة. نعرف بالفعل من الفصل الثالث أن الأحلام يمكن أن تشتغل من وراء الكواليس، دون أن نتذكرها عادةً، لتساعدنا على معالجة عواطفنا. ربما عندما نتذكر حلمًا ونتمكن من تأمُّله ونحن مستيقظون، يوسِّع هذا من عمل معالجة العواطف الذي تقوم به الأحلام بالفعل.

كثيرًا ما تُصوِّر الأحلام نفس المحتوى مرارًا وتكرارًا؛ أحلام متكررة، أو أحلام معادة، أو ببساطة ظهور نفس الثيمة مرة بعد أخرى. عندما تفعل الأحلام هذا، تشير إلى أن شيئًا ما عالِقٌ، وكأن شيئًا ما يحاول بشكل متكرر أن يُحسم لكنه يفشل. عندما نعمل على حلم لديه ثيمة متكررة هكذا، قد يساعد العمل على الحلم هذه المادة على أن تصبح غير عالقة.

فكرة أخيرة عن هذا: ربما يكون العمل على الأحلام بهذه القوة جزئيًّا لأنه يعني العمل على شيء مليء بالرمزية (انظروا الفصل الثالث)، وبالنسبة لكثير من الناس له سِمة خارقة (روحية أو غامضة

أو مجرد موحية بالرهبة). مثل التعامل مع أوراق التاروت أو غيرها من ممارسات السحر والتنجيم، ربما يبدو العمل على الأحلام جذابًا وفعَّالًا لأنه يسمح لنا بالاتصال بما أسماه يونج: "لغة الأمثال والأساطير المهجورة" التي تمتلئ بالمجازات والسحر. إن الأحلام أداة قوية بشكل خاص في هذا المنحى لأنها تَصدُر عن عقولنا؛ لذا نختلق مجازاتنا وسحرنا الخاص في أحلامنا.

أعمال على الأحلام يمكنك أن تصنعها بنفسك

إذا أردت أن تقوم بعملك الخاص على الأحلام لكنك لا تملك أي فكرة عن كيف تبدأ، يمكنك أن تجرب إحدى الوسائل البسيطة التالية بنفسك (أو حتى أن تبدأ مجموعة الأحلام الخاصة بك)، وكل واحدة مأخوذة من وسيلة مختلفة للعمل على الأحلام. أول شيء يجب أن تفعله أن تتأكد من تذكُّرِكَ لأحلامك: لا يمكنك أن تحقِّق شيئًا دون أي تذكُّر للأحلام. يمكنك حتى أن تعمل على أحلام بسيطة وقصيرة جدًّا، أو صور حلمية مفردة. إذا كنت لا تذكر أي أحلام حاليًّا، جرِّب الاحتفاظ بدفتر يوميات: اسأل نفسك كل صباح ما الأحلام التي يمكنك تذكُّرها، ودوِّن أي شيء، حتى لو كان مبهمًا وعابرًا. كلما فعلت هذا بشكل أكبر، زاد ما سوف تتذكره.

اصنع تداعيات مع حياة اليقظة

بمجرد أن تدون حلمًا، طالعه بعناية وتأمل كل عنصر فيه -كل شخصية، مكان، شيء، فعل، إحساس، إلخ...- واسأل نفسك إن كان له أي ارتباط بشيء من حياة يقظتك. حتى أي شيء بهذه البساطة يمكن أحيانًا أن يقدم لك تبصُّرات بما كان في حياة اليقظة وألهم الحلم. يبدأ كثير من وسائل العمل على الأحلام بهذه المرحلة أو يتضمنها.

احكِ لمخلوق فضائي

في (وسيلة مقابلة الحلم الشخصية Dream Interview Method) التي ابتكرتها جايل ديلاني Gayle Delaney، يتظاهر الحالمون بأنهم يحكون الحلم لمخلوق فضائي من كوكب ليس لديه تصوُّر عن طبيعة الأشياء على كوكب الأرض. بهذه الطريقة، تُحكى عناصر الحلم بأبسط أسلوب؛ وبالتالي يتعلَّم الحالِمُ أي معنى **شخصي** يكمن وراء كل عنصر في الحلم. خُذ على سبيل المثال قطة في الحلم؛ توجد أنواع كثيرة مختلفة من القطط، ولكل شخص ستعني "القطةُ" شيئًا مختلفًا قليلًا. تخيَّلْ محاولة أن تشرح للمخلوق الفضائي ما هي القطة وكيف تبدو القطة في حلمك: جميلة، مستقلَّة، جائعة، غاضبة؟ يمكن أن يساعد هذا على فهم ما يمكن أن يمثله عنصر الحلم.

اسأل صديقًا

في وسيلة (تقدير الحلم) التي ابتكرها مونتاجيو أولمان، يقول أعضاء مجموعة الأحلام ما قد يعنيه الحلم لهم لو كانوا قد رأوه. يفعلون هذا بأن يبدؤوا حديثهم بعبارة: "لو كان هذا حلمي..." بعملهم هذا، تتمكَّن المجموعة من تقديم أفكارها الخاصة دون الضغط على الحالم كي يتَّفِق معها. قد يروق لك أن تجرِّب نسخة من هذه الوسيلة: اسأل شخصًا في حياتك ماذا كان الحلم ليعنيه بالنسبة له، إن رأى الحلم، وانظر إن كان هذا سيساعدك.

كُنْ صورة حلم

في العلاج الجشطالتي (نوع من العلاج النفسي طوَّره فريتز بيرلز Fritz Perls)، يُستخدم تمثيل الأدوار كثيراً لتمكين المرضى من الحديث عن أجزاء من أنفسهم ربما يختبئون منها. يمكن تطبيق هذا على

الأحـلام أيضًـا. في ورقـة عمـل (تمثيـل الأدوار المكتوبـة)[1] التـي وضعهـا بـوب هـوس Bob Hoss، تختـار صـورة مـن حلمـك تنجـذب إليها وتسـألها سـتة أسـئلة: ماذا/مَـن تكونـين؟ مـا هـو غرضـك أو وظيفتـك؟ مـاذا يعجبـك فيما/فيمـن تكونينـه؟ مـا الـذي لا يعجبـك فيما/فيمـن تكونينـه؟ مـا هـو أكـثر مـا تخافينـه؟ مـا هـو أكـثر مـا ترغبينـه؟ بمجـرد أن تجـاب كل الأسـئلة السـتة، تخيَّـلْ أنـك مَـن تعطـي هـذه الإجابـات، وانظـر إن كان لهـذه الإجابـات علاقـة بـك.

ارسم حلمك

في بعـض وسـائل العمـل عـلى الأحـلام مثـل (الرسـم في الليـل) التـي صمَّمتهـا چـودي باسـكو Judy Pascoe، يعـاد خلـق الحلـم فنِّيًّـا. ائـتِ بورقـة بيضـاء وبعـض أقـلام الألـوان الخشـبية وارسُـمْ حلمـك: الحلـم كلـه، أو مجـرد صـورة واحـدة، أو تفسـيرك الفنـي للحلـم. إذا كنـت لا تحـب الرسـم، صـوِّره بالألـوان، انحَتْـه، اصنـع كولاچًـا منـه، ارقصـه، اكتـب قصيـدة مـن وحيـه، حوِّلـه إلى قصـة، أو اسـتخدمه بـأي طريقـة إبداعيـة أخـرى تريدهـا.

ابحث عن الأنماط

في وسـيلة مايـكل شريـدل (الإنصـات إلى الحـالم)، يُشـجَّع الحالمـون عـلى محاولـة العثـور عـلى الأنمـاط الكامنـة في الحلـم. احـكِ حلمـك مـن جديـد بطريقتـين: 1) حـكي الأفعـال فقـط، مثـل: "أعطيـتُ شـخصًا هديـة" بـدلًا مـن "أعطيـت زميـلي علبـة تضـمُّ مجموعـة كتـب مـن سلسـلة لعبـة العـروش"، 2) حـكي المشـاعر التـي أحسسـتَ بهـا فقـط، مثـل: "كنـتُ مرعوبًـا" بـدلًا مـن "كانـت الوحـوش تطـاردني". سـيعطيك هـذا نمـطَ

(1) www.dreamscience.org/wp-content/uploads/201903//Scripted-Role-Play-6-magic-questions.pdf

أفعـال ونمـطَ مشـاعر الحلـم. انظـر إن كانـت هـذه الأنمـاط تشـبه أي أنمـاط مـن حيـاة يقظتـك، خاصـةً الأنمـاط التـي ربمـا تظـل تكررهـا أو يبـدو أنـك عالـق فيهـا.

غيِّر النهاية

في (الوسـيلة المعرفيـة التجريبيـة) للعمـل عـلى الأحـلام التـي طوَّرَتهـا كلارا هيـل، المرحلـة الأخـيرة هـي التفكـير في الكيفيـة التـي يمكـن بهـا للحـالم أن يغـيِّر نهايـة الحلـم، إن اسـتطاع. فكِّـرْ إن كنـتَ تـودُّ لـو انتهـى الحلـم بشـكل مختلـف. هـل لهـذا علاقـة بالتغـيرات التـي تـودُّ أن تصنعهـا في حيـاة يقظتـك؟

استمر في الحلم بالحلم

في وسـيلة (تركيـز العمـل الموجـه عـلى الأحـلام) التـي طوَّرهـا يوچـين جندلـين Eugene Gendlin، يُنظـر إلى الأحـلام عـلى أنهـا "غـير منتهيـة" وديناميكيـة، وبالتـالي يعطـى الحالمـون خيـار مواصلـة الحلـم مـن حيـث انتهـى. إذا كانـت النهايـة غـير مُرضيـة لـك، تخيَّـلْ عودتـك إلى الحلـم، وانظـر إن كان يمكـن أن يسـتمر بخيالـك اليَقِـظ. لا حاجـة لأن تجـبر الأمـر عـلى الحـدوث، لـو كان بمقـدوره أن يتـم، سيتكشَّـف بشـكل طبيعـي أمـام عينـك (الداخليـة).

ابحث عن الثيمات

إذا بـدأت تسـجيل يوميـات الأحـلام، سـينتهي بـك الأمـر وفي حوزتـك ثـروة مـن الأحـلام يمكنـك الاعتـماد عليهـا. عندمـا تُمـضي فـترة في هـذا، يمكنـك البـدء في البحـث عـن ثيـمات تتكـرر في أحلامـك. إن ثيـمات الحلـم المتكـررة قـادرة عـلى الأرجـح أن تكشـف لـك موضوعـات لم تتعامـل معهـا أو تزعجـك باسـتمرار.

امنَحْ حلمك مساحة ما

لا يشكِّل هذا جزءًا من أي وسيلة عمل على الأحلام أعرفها وجرى تطويرها رسميًّا، لكنني أجد أن مساحة صغيرة من الحلم تكون أحيانًا كل ما أحتاج إليه كي أفهمه على نحو أفضل: قد أستيقظ ذات صباح بعد أن رأيت حلمًا وأهرش رأسي في حيرة متسائلة لماذا حلمتُ بذلك الحلم، لكن عندما أعاود التفكير فيه بعد بضعة أيام أو أسابيع، يقفز معناه أمامي، بشكل بديهي جدًّا لدرجة أني لا أستطيع أن أصدق أني لم أره من قبل. لا تنبذ الحلم بعد أن تحلمه: عُدْ إليه بعد أيام، أو أسابيع، أو شهور، أو حتى بعد سنين، وانظر إن تغير فهمك له.

طوِّر وسيلتك الخاصة

بمجرد أن تجرِّب بضعة وسائل للعمل على الأحلام وتسجل يومياتك لفترة، من المؤكَّد تقريبًا أنك ستبدأ في تبديل وتنقيح وإعادة تشكيل هذه الوسائل وتطوير طريقتك الخاصة في استكشاف أحلامك. ليس عليك أن تستكشف أحلامك وفي ذهنك التبصر أو السعادة أو العلاج إن لم يكن هذا محلَّ اهتمامك؛ تلك مجرد مقاييس استُخدِمَت في الأبحاث الأكاديمية. إن كان لديك اهتمام آخر في الأحلام لم يناقَش هنا، طوِّر وسيلتك الخاصة!

كلمة أخيرة

لأن الأحلام يمكنها أن تكشف أشياء لم نكن بالأحرى لنفكر فيها، فمن المهم أن تدخل عالم استكشاف الأحلام مدركًا أنك قد تكشف أجزاء منك لنفسك ربما لم تكن لترغب في رؤيتها. أي جزء من أي حلم يمكنه أن يحفز لحظة كشف، ولن تكون دائمًا لحظة تستمتع بها. تذكَّر أن تمارس العمل على الأحلام بطريقة آمِنَة، مع وجود الدعم بشكل مثالي. ربما تنضم إلى مجموعة بها مُيسِّر خبير لو أمكنك هذا. إذا لم يكن هذا ممكنًا، جرب مناقشتها مع أحبائك.

الفصل السادس

الأحلام الاستثنائية
الأحلام الواعية، والأحلام الاستبصارية، وكوابيس شَلَل النوم

الأحلام الواعية

ما هو الحلم الواعي؟

أغلب الوقت عندما نحلم، لا تكون لدينا أي فكرة عن أننا نحلم. حتى لو حدث شيء قد يكون مستحيلًا أو عبثيًّا في حياة اليقظة، نستمر في حلمنا وكأنه شيء عادي تمامًا. ومع ذلك، أحيانًا في ومضة تبصُّر قد نفكر: "مهلًا... أنا متأكِّد تمامًا أنه لا وجود للتنانين... لا بُدَّ أن هذا حلم". ببساطة، الحلم الواعي هو أن يكون لديك الوعي بأن الحلم حلم.

لكنك لا تملك **التحكم** في الحلم بهذه الطريقة. قد تتمكَّن من توجيه أفعالك والتأثير على الحلم من حولك، لكنك لا "تتحكم" في

الحلـم (واجونـر، 2014). يجـد كثـير مـن الحالمـين الواعـين أن محاولة بسـط السـيطرة عـلى الحلـم الواعـي قـد ينتـج عنهـا اسـتيقاظهم أو عـدم تمكُّنهـم مـن القيـام بمـا يحاولـون أن يفعلـوه. وحتـى لـو كان بإمكانـك التأثـير عـلى الحلـم، يظـل هنـاك دائمًـا عنـصر مـن "الحُلميـة": سـتكون هنـاك دومًـا جوانـب مـن الحلـم لا تتحكَّـم فيهـا بشـكل واعٍ.

تاريخ الدراسة العلمية للحلم الواعي

لقـد وُثِّـقَ ومـورِسَ الحلـم الواعـي عـبر العـالم لقـرون، في كلٍّ مـن التقاليـد "الشرقيـة" (مثـلًا البوذيـة التبتيـة، نوربـو 2002)، وفي العـالم "الغـربي" (مثـلًا أرسـطو، لابـيرج 1988). رغـم هـذا، اسـتغرق الأمـر مـن الأونايرولوچيـين زمنًـا طويـلًا كي يستكشـفوا هـذا. عـلى سـبيل المثـال، لم يناقـش فرويـد ويونـج الأحـلام الواعيـة في نظرياتهـما.

ومـع ذلـك، أصبحـت عمليـة الحلـم الواعيـة مثـيرة لاهتـمام العلـماء بفضـل بعـض العقـول المبدعـة في سـتينيات إلى ثمانينيـات القـرن العشريـن. في عـام 1968، نـشرت سـيليا جريـن Celia Green، التـي كانـت وقتهـا مديـرة معهـد البحـوث النفسـية الجسـدية في أوكسـفورد، المملكـة المتحدة، كتابًـا بعنـوان "الأحـلام الواعيـة /Lucid Dreams" ضـمَّ روايـات مبـاشرة مـن كثـير مـن النـاس الذيـن رأوا أحلامًـا واعيـة، وكان هـذا أول شيء منشـور باللغـة الإنجليزيـة حـول هـذا الموضـوع. في هـذا الكتـاب، تأمَّلَـت سـيليا مَليًّـا في الكيفيـة التـي يمكـن بهـا دراسـة الأحـلام الواعيـة في المختـبر. أثـارت إمكانيـة تدريـب المشـاركين عـلى التمكـن بطريقـة مـا مـن التواصـل مـع العـالم الخارجـي وهـم نائمـون يحلمـون بحلـمٍ واعٍ. عندمـا يحلـم شـخص بحلـمٍ واعٍ، يكـون واعيًـا بأنـه يحلـم؛ وبالتـالي يمكنـه أن يتذكَّـر مـا يحـدث في عـالم اليقظـة، ويمكنـه تذكُّـر أنـه في تجربـة سـيكولوچية؛ لـذا يمكنـه نظريًّـا أن يفعـل هـذا. لكـن كيـف؟ تذكَّـروا أننـا نكـون مشـلولين خـلال النـوم الريمـي: لا نسـتطيع الحركـة؛ وبالتـالي ليسـت المسـألة بسـهولة أن

يلـوِّح المشـاركون بأياديهـم أو يقولـون: "مرحـى! أنـا في حلـمٍ واعٍ الآن حـالًا!".

في عـام 1975، اكتشـف عالِـم النفـس الإنجليـزي كيـث هـيرن Keith Hearne الحـلَّ. يوجـد جـزء مـن الجسـد لا يكـون مشـلولًا خـلال النـوم الريمــي، وهــو الجــزء الــذي سُــمِّي النــوم الريمــي (نــوم حركـة العـين السريعـة) عـلى اسـمه: العينـان. نـام متطوِّعـو هـيرن في مختـبر متَّصلـين بآلـة سـجَّلَت حـركات عيونهـم وموجـات أمخاخهـم وحـركات عضلاتهـم، وعندمـا سـقطوا نائمـين، أشـاروا بعيونهـم في نمـطٍ مُعَـدٍّ مسـبقًا ويتمثـل في النظـر إلى اليسـار ثـم اليمـين أربـع مـرات متواليـة. أشـارت هـذه الإيمـاءة إلى هـيرن بـأن الشـخص النائـم قـد دخـل الآن حلـمًا واعيًـا وهـو في فـترة النـوم الريمـي، وهـو مـا كان بإمكانـه تأكيـده بعـد ذلـك بحكايـة حلمـه عنـد الاسـتيقاظ. قـدَّم هـذا دليـلًا قاطعًـا عـلى وجـود الأحـلام الواعيـة. ومـا إن أُقِـرَّت عمليـة الحلـم الواعيـة علميًّـا بهـذه الطريقـة، تزايـد الاهتـمام بهـا بـين الباحثـين، وبـدأت أبحـاث الأحـلام الواعيـة تـزداد شـعبية.

ماذا تشبه الأحلام الواعية؟

أنـت تحلـم حلـمًا واعيًـا لـو كنـت تعـرف أنـك تحلـم، ولـو اسـتطعت أن تبقـى هادئًـا بمـا يكفـي لأن تظـل في الحلـم، قـد تجـد أن بإمكانـك أيضًـا توجيـه بعـض جوانـب الحلـم. مـاذا تفعـل عندمـا يحـدث هـذا؟ بحسـب إحـدى الدراسـات، تريـد الغالبيـة العظمـى مـن النـاس فقـط أن تقـضي وقتًـا طيبًـا. قـال اثنـان وثمانـون في المائـة مـن الأشـخاص الذيـن قامــت مادلــين شــادليخ ودانيــال إيرلاخــر Schädlich and Erlacher (2012) بدراسـتهم إنهـم اسـتخدموا حلـمًا واعيًـا للقيـام بـشيء اعتـبروه ممتعًـا، وكان الطـيران وممارسـة الجنـس أكـثر الأنشـطة شـيوعًا. في العمـوم، مـن الرائـع المـرور بتجربـة الحلـم الواعـي؛ فهـي تجربـة نابضـة بالحيـاة والألـوان والمتعـة والروعـة. ورغـم أنـه مـن الممكـن بالتأكيـد أن يمـرَّ المـرء

بتجربة حلم واعٍ مزعج، مثل أن يكون واعيًا في كابوس، إلا أن الأكثر شيوعًا رؤية أحلام واعية مثيرة وسارة.

مَن الذي يحظى بأحلام واعية؟

بعض الأشخاص المحظوظين لا يحتاجون إلى تدريب كي يحظوا بأحلام واعية؛ هم فقط يحلمون بها. لكن يبدو أن الشخصية لا صلة لها بعملية الحلم الواعي، على الأقل، هذا هو الحال بالنسبة لسِمات الشخصية "الخمس الكبار": العصابية، الانفتاح الذهني، الوفاق، الضمير الحي، الانبساط. إذن مَن الذي يحظى بأحلام واعية؟

مَن يمارسون التركيز الذهني والتأمل يحظون بأحلام واعية أكثر - يبدو هذا منطقيًّا لأنهم يمارسون نوعًا من الشفافية أثناء اليقظة، ويختبرون هذا أيضًا في النوم. مَن يمارسون ألعاب الڤيديو، الذين يقضون وقتًا كبيرًا خلال اليقظة منغمسين في الواقع الافتراضي، من الأرجح أيضًا أن يحظوا بأحلام واعية. في الأطفال، ترتبط القراءة (خاصةً الخيال العلمي والفانتازيا) بعملية الحلم الواعي. في الواقع، يميل الأطفال إلى أن يكونوا حالمين واعين تلقائيِّين أكثر بكثير من الكبار. بالإضافة إلى ذلك، كثيرًا ما يحلم الأشخاص المبدعون بأحلام واعية.

كيف تحظى بحلمٍ واعٍ

توجد وسائل كثيرة مختلفة جرى تطويرها لاستدعاء الأحلام الواعية، وكثير منها لديه أدِلّة حكائية أو تجريبية على فعاليته. على سبيل المثال، لقد سمع كثير من الناس بأداء "التحقق من الواقع reality checks" كممارسة للحلم الواعي، حيث "تتحقق" بشكل متكرِّر من أنك مستيقظ ولا تحلم. مثال على ذلك قراءة الكلمات: إذا نظرت إلى نَصٍّ في حياة اليقظة، يظل ثابتًا؛ أما إذا نظرت إلى نصٍّ في حلم، فهو في العادة يختلط ويتغيَّر أمام عينيك.

ومع ذلك، يمكن أن يستغرق الأمر في الأغلب شهورًا من الممارسة لأشياء مثل التحقق من الواقع كي تفلح، وهو ما يمكن أن يكون محبطًا ويتسبَّب في توقُّف كثير من الناس قبل أن ينجحوا. هو أيضًا غير مفيد للأبحاث؛ لأننا نحتاج إلى التمكن من إحداث حلمٍ واعٍ بشكل موثوق منه لدى الشخص عندما يكون نائمًا في مختبر إذا كنَّا نريد أن ندرسه.

من حسن حظنا، توجد وسيلتان فعالتان جدًّا لاستدعاء الأحلام الواعية يخبرنا العلم أنهما تستطيعان العمل من أول مرة. الأولى هي تقنية معرفية، تحمل اسم "استيقظ عائدًا إلى الفراش Wake Back to Bed" بالاشتراك مع "التحريض الذاكري للأحلام الواعية Mnemonic Induction of Lucid Dreams". الوسيلة الثانية مادة ذات تأثير نفسي: جالانتامايِن.[1]

استيقظ عائدًا إلى الفراش
+ التحريض الذاكري للأحلام الواعية

اختبرت مجموعة من التجارب إن كان الجمع بين تقنيتين راسختين يمكن أن يكون جيدًا بشكل خاص في استدعاء حلم واعٍ (ستومبريز وإيرلاخر، 2014). وكانت الوسيلتان اللتان جمعا بينهما هما:

استيقظ عائدًا إلى الفراش Wake Back to Bed (WBTB): في هذا الجزء، يجب أن توقظ نفسك في وقت ما أثناء نومك الليلي. يضبط القائمون بالتجارب المنبِّه على ستٍّ ساعات بعد ذهاب المشاركين إلى النوم؛ ويستخدم آخرون أربع ساعات ونصف. (كلتا الفترتين قابلتان للقسمة على تسعين دقيقة، وهي المدة اللازمة لحدوث دورة نوم

(1) رغم وجود الكثير من الأجهزة المنقولة التي يوجد زَعْمٌ بقدرتها على إحداث أحلام واعية، لم يحدث اختبارها بشكل مستقلٍّ للتأكد من فعاليتها حتى وقت كتابة هذه السطور.

كاملة). عندما تستيقظ، تظل صاحيًا لمدة 30-60 دقيقة، خلال هذه الفترة ينبغي أن تشغل عقلك بشيء مرتبط بالحلم، مثل قراءة كتاب عن عملية الحلم الواعي.

التحريض الذاكري للأحلام الواعية Mnemonic Induction of Lucid Dreams (MILD): تتضمن هذه التقنية استدعاء الذهن لآخر حلم رأيته، وبخيالك اليَقِظ، تخيَّلْ لحظة في ذلك الحلم أمكنك فيها أن تصبح واعيًا. يكون هذا عادةً تحديدًا للحظة في الحلم يحدث فيها شيء عجيب، يبيِّن لك أنك تحلم. ثم تتخيل ما كنت لتفعله لو كنت واعيًا: تطير؟ تمارس الجنس؟ تفعل شيئًا آخر؟

هاتان التقنيتان معًا شديدتا القوة (أي إيقاظ نفسك، والبقاء صاحيًا لمدة 30-60 دقيقة، وبعد ذلك عندما تعود إلى النوم، تمارس التحريض الذاكري للأحلام الواعية). الفكرة أنك ستنزلق مباشرةً إلى داخل الحلم الواعي الذي كنت تمارسه عندما سقطت نائمًا. تمكَّن القائمون بالتجربة من الوصول إلى معدل نجاح 50 % مع مشاركيهم في المحاولة الأولى. ونظرًا للفترة الطويلة التي يستغرقها الأمر عادةً للحصول على حلم واعٍ لأول مرة؛ كان هذا إنجازًا مؤثرًا. عندما جَرَّبتُ وسيلتهما المزدوجة، حظيتُ بحلمٍ واعٍ في الليلة الأولى ذاتها.

الجالانتاماين

مادة مشتقَّة من زنبق العنكبوت الأحمر (زهرة صغيرة حمراء موطنها الأصلي في الصين وكوريا ونيبال) وزهرة الثلج الشائعة (موطنها أوروبا وغرب آسيا). للجالانتامين تاريخ طويل من الاستعمال، مثلًا في الطب الصيني التقليدي. اليوم يُعاد استخدامها وتصنيعها تحت الاسمين التجاريين (ريمينيل) و(رازادين)، وتُستعمل لمساعدة مرضى الخرف على إيقاف فقد الذاكرة، وتحسين الوظائف المعرفية، وإبطاء

تطوُّر مرض الألزهايمر. تعمل هذه المادة على مُركَّب أسيتيل-كولين الناقل العصبي، وهو مهم للتعلم والذاكرة وكذلك للنوم الريمي.

لوقت طويل، كان تأثير الجالانتامايـن على الأحلام ثابتًا من خلال الحكايات فقط. روى كثير من الناس أن بإمكان هذه المادة استدعاء عملية الحلم الواعي، لكن لم يكن هناك أي بحث رسمي. بعد ذلك، ومنذ بضع سنوات فقط، أكد الأونايرولوچيون هذه القصص؛ حيث قدَّموا أدِلَّة قوية على أن الجالانتامايـن أفضل من دواء وهمي (كبسولة صُنعت لتبدو مثل كبسولة الجالانتامايـن لكنها لا تحتوي على مواد فعالة) في توليد الأحلام الواعية (لابيرج وآخرون، 2018). علاوة على ذلك، اعتمد تأثير الجالانتامايـن على الجرعة: فقد أدَّت الجرعة البالغة 8 مليجرام إلى أحلام واعية لدى 42 % من المشاركين، بينما أدَّت الجرعة 4 مليجرام إلى أحلام واعية لدى 27 % من المشاركين (وكان للدواء الوهمي أصغر تأثير؛ إذ أدَّى إلى حدوث أحلام واعية لدى 14 % من المشاركين).

الأدلة على تأثير الجالانتامايـن قوية، وهي مادة مُتاحٌ شراؤها بسهولة في بعض البلدان؛ مثل الولايات المتحدة الأمريكية. لكنها في بلدان أخرى مادة محظورة ولا يمكن الحصول عليها إلا بوصفة طبية. هناك خيارات أخرى بالنسبة للمواد ذات التأثير النفساني التي يقال في الحكايات المتواترة أنها تعزِّز عملية الحلم. هوبيرزايـن إيه Huperzine A؛ وهو مُركَّب شبه قلوي مستخلص من نبات الطحالب المسنَّنة، الذي يُستخدم في الطب الصيني التقليدي، له نفس تأثير الجالانتامايـن على نفس المسارات العصبية. قد ينتج تأثيرات مشابهة، ويوصف على كثير من مواقع الأحلام الواعية على الإنترنت باعتباره منافسًا للجالانتامايـن، وهو متاح للبيع بسهولة. كاليا تيرنيفوليا Calea ternifolia؛ المعروف أيضًا باسم العشب المُر، نبات موطنه المكسيك وأمريكا الوسطى يُستخدم لتحفيز أحلام العِرافة. استُخدِمَت عشبة

النار Mugwort لتحفيز أحلام الشفاء من جانب شعب التشوماش في أمريكا الشمالية طوال قرون من الزمان. لا توجد أي تجارب محكومة على هذه المواد بعدُ، لكن ربما يشجِّعنا تاريخها الطويل من الاستخدام وأدِلَّتها المتواترة بالحكايات بما أن هذا كان هو الحال بالنسبة لمادة الجالانتامايين. (كل احتمالات هذه المواد -وأي مواد أخرى غيرها قد تصادفها- تأتي مع تحذير صريح بالحرص في التعامل، خاصةً إذا كان لديك نوع من أنواع الحساسية، أو الظروف الصحية، أو في حالة الحمل).

كيف تؤثِّر الأحلام الواعية عليَّ؟

يمرُّ الجسد بتجربة الأحلام الواعية على أنها "حقيقية": وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يقومون بتدريبات الجلوس في وضع القرفصاء داخل حلم واعٍ يعانون من زيادة في معدل نبضات القلب، بالضبط كما كان ليحدث لهم لو قاموا بالتدريب في حياة اليقظة. (ليست طريقة عظيمة لقضاء حلم واعٍ لكنها مفيدة للعلم). لذلك تكون الأحلام الواعية حقيقية بالنسبة للأشخاص الحالمين؛ ليس فقط لأنهم يشعرون بأنها حقيقية في عقولهم، لكن فيما يتعلق باستجابتهم الجسدية.

بما أننا نعرف أن الأحلام الواعية لها تأثيرات حقيقية على عقولنا وأجسادنا، نتوقع أن ما نفعله في أحلامنا الواعية قد يؤثر على ذواتنا اليقظة. ثمة فكرة تقول بأننا ربما يمكننا ممارسة مهارة ما في حلم واعٍ ومن ثَمَّ التحسن فيها فعليًّا في حياة اليقظة. وفي الحقيقة، تمَّ اكتشاف هذا: إن التدرب على المهارات الحركية البسيطة في حلم واع يجعل الناس أفضل حالًا في هذه المهارات في حياة اليقظة، كما هو الحال في لعبة رمي السهام (شادليخ وآخرون، 2017). يمكن أن ينطبق هذا على

أي نـوع مـن المهـارات الحركيـة التـي يمكنـك التفكـير فيهـا؛ مثـل الألعـاب الرياضيـة أو العـزف عـلى الآلات الموسـيقية.

بالإضافـة إلى التـدرب عـلى المهـارات، ربمـا يمكـن للأحـلام الواعيـة أن تُيسِّر الإبـداع. خـذوا تجربـة روبـرت واجونـر (2014) كمثـال: كان يقـدم برنامجًـا إذاعيًّـا عــن الإبــداع في الأحــلام، واتصــل بــه شــخصٌ تليفونيًّـا ليخـبره كيـف سـاعده حلـمٌ واعٍ عندمـا علـق في روايـة كان يكتبهـا: كان يدخـل في حالـة حلـمٍ واعٍ وبعـد ذلـك يتواصـل مـع شـخصيات الروايـة، وبمسـاعدتهم تمكَّـن مـن تصـوُّر مـا يفعلـه بعـد ذلـك.

مـن الاسـتخدامات الممكنـة الأخـرى للأحلام الواعيـة معالجـة الكوابيس. إن اسـتخدام الأحـلام الواعيـة كعـلاج للكوابيـس لديـه ميـزة فريـدة يتفـوَّق بهـا عـلى بقيـة الوسـائل لأنـه يسـاعد عـلى المواجهـة المبـاشرة مـع الكابوس **أثنـاء حدوثـه**، في مقابـل الوسـائل الأخـرى التـي تفعـل ذلـك بعـد حـدوث الكابـوس. ومـع ذلـك، فـإن الأبحـاث حـول فكـرة اسـتخدام عمليـة الحلـم الواعيـة لمعالجـة الكوابيـس نـادرة حاليًّـا.

عملية الحلم الواعية الاستثنائية

حتـى الآن، كنـا نناقـش مـا اكتُشِـف حـول عمليـة الحلـم الواعـي مـن البحـث التجريبـي والرسـمي. سـنترك ذلـك وراءنـا الآن إلى حـدٍّ مـا وننظـر إلى **احتــمالات** عمليــة الحلــم الواعــي التــي اقتُرحــت لكنهــا لم تُبحــث تجريبيًّـا بعـدُ.

مـن هـذه الاحتـمالات البحـث عـن الحـالات العميقـة، غـير المعروفـة مسـبقًا، وربمـا "العليـا" مـن الوعـي. استكشـاف "المجهـول والمسـكوت عنـه" (هِـرد وبولـكلي، 2014) والتواصـل مـع "الوعـي غـير المـرئي خلـف الحلـم" (واجونـر، 2014). مـن الطبيعـي أن هـذه المسـتويات "العليـا" مـن عمليـة الحلـم الواعـي تتطلـب عزمًـا قويًّـا وممارسـة مخلِصـة بنفـس

الطريقة التي يتطلَّب بها الوصول إلى حالات التأمل العميقة كثيراً من الممارسة.

يمكنك أن تُدرِّب نفسك على "الاستيقاظ" في أثناء النوم دون أحلامٍ والمرور بحالة الوعي غير المجسَّدة ولا الثنائية الموصوفة في نصوص الأوبانيشادا (نصوص سنسكريتية قديمة تحمل تعاليم روحية)، والموصوفة في الهندوسية باعتبارها "الوعي باللاشيء" أو "الوعي الخالص"، وفي البوذية باعتبارها "الفراغ" (جيليسبي، 1992).

بالنسبة لبوذيِّي التبت (وكذلك ألبرت أينشتين وبعض باحثي الوعي[1])، واقع اليقظة وَهمٌ بقدر ما يكون واقع الحلم تمامًا؛ لذلك، يمكن لعملية الحلم الواعي أيضًا أن تكون طريقة "لممارسة" الرؤية من خلال حجاب واقع اليقظة، تمامًا كما تساعدنا في الرؤية عبر واقع الحلم. عندما نتمكَّن من إدراك أن الحلم وهم، قد يساعدنا ذلك على رؤية ما نعتقد أنه واقع اليقظة باعتباره وهمًا أيضًا.

ملحوظة تحذيرية

هناك سؤال يوجَّه لي كثيراً: هل يمكن أن يكون تدريب نفسك على الحلم الواعي **ضارًّا** بك فعليًّا؟ يعتقد بعض الأونايرولوچيين أنه يمكن أن يكون كذلك (سوفير-دوديك 2019، ڤالا وروبي 2019). من أسباب ذلك أنه يمكن أن يُقلِّل جودة النوم، وبما أننا نعرف شدة أهمية النوم بالنسبة لـ... حسنًا، كل شيء؛ فإن تقليل وقت و/أو جودة النوم قد لا يكون شيئًا حكيمًا، على الأقل ليس بانتظام. ومع ذلك، تعامل الأونايرولوچي مايكل شريدل مع هذه المسألة ووجد أن

(1) مثلا أنيل سيث، أستاذ علم الأعصاب المعرفي والحاسوبي في جامعة سوسيكس بالمملكة المتحدة، www.youtube.com/watch?v=lyu7v7nWzfo.

الخضـوع للتدريـب عـلى الأحـلام الواعيـة لا يؤثـر عـلى مقـدار الانتعـاش الـذي يجعلنـا النـوم نحـس بـه.

ثمـة سـبب آخـر هـو أن طمـس الخطـوط بـين الحلـم واليقظـة قـد يزيـد مـن الارتبـاك حيـال الحـدود بـين الاثنـين. قـد يكـون هـذا إشـكاليًّا عـلى نحـو خـاص بالنسـبة للأشـخاص المعرَّضـين لخطـر الذُّهـان أو مـن يعانـون منـه حاليًّـا بمـا أن مثـل هـؤلاء الأشـخاص لديهـم بالفعـل أشـكال مـن واقـع اليقظـة شـبيهة جـدًّا بالحلـم (انظـر الفصـل الرابـع). في الحقيقة، وجـدت دراسـة أنـه عندمـا قـضى النـاس شـهرين يُدرِّبـون أنفسـهم عـلى الحلـم الواعـي، فـإن "نوعهـم الفصامـي" -وهـو مقيـاس للأفـكار الشـبيهة بالفصـام- زاد أيضًـا (أفاريـم وسـوفير-دوديك، 2018).

أضـف إلى ذلـك، كـما حـذرت في بدايـة هـذا القسـم، لا تتعلـق عمليـة الحلـم الواعـي بالسـيطرة عـلى الحلـم في حـدٍّ ذاتـه، ويناضـل كثـير مـن النـاس لاكتسـاب السـيطرة عـلى أحلامهـم الواعيـة. يمكـن أن ينتـج عـن هـذا **الوعـي** بأنـك تحلـم، دون أن تملـك أي سـيطرة عـلى المحتـوى؛ وهـو مـا يمكـن أن يكـون كابوسـيًّا ومزعجًـا.

ينبغـي التـزام الحـذر أيضًـا حيـال كل المـواد ذات التأثـير النفسـاني، مثل الجالانتامايـن، هوبيرزاين-إيـه، عشـبة النـار- سـواء فيـما يتعلـق بالتحقـق مـن قانونيـة هـذه المـواد حيـث تعيـش، أو فيـما يتعلـق بحرصـك عـلى صحتـك ومصلحتـك.

لهـذه الأسـباب؛ أرى أنهـا فكـرة جيـدة -كـما أشرت في العمـل عـلى الأحـلام- لـو تأكَّـدت مـن إدراكك للمخاطـر قبـل الـشروع في التـدرب عـلى الحلـم الواعـي وأن تفعـل هـذا بدعـم مناسـب حولـك في حالـة لـو سـاء الأمـر.

الأحلام الاستبصارية

كيف يبحث علماء النفس في الأحلام الاستبصارية

مثل حكايات الأحلام الواعية، لقصص الأحلام التي يبدو أنها تتنبَّأ بالمستقبل (والتي نسميها الآن "الاستبصارية") تاريخ طويل وثري، وهي معروفة جيدًا في بعض النصوص الدينية، مثل الكتاب المقدس. في الواقع، يرجع تاريخ الأحلام التي تحكي عن المستقبل بوضوح إلى زمن بعيد يمتد إلى مصر في القرن الخامس عشر قبل الميلاد على الأقل، عندما قيل إن الفرعون تحتمس الرابع رأى أبا الهول في حلمٍ وأخبره كيف يمكنه أن يغدو حاكمًا لمصر.

عندما يشعر شخصٌ ما بأنه مرَّ بتجربة حلم استبصاري، يبدو الأمر مقنعًا وحقيقيًّا. لقد تحدَّثتُ مع كثير من الأشخاص الذين يؤمنون بأنهم مرُّوا بهذه التجربة، وقد مررت أنا نفسي بتجربة وجدتها خارقة للطبيعة.[1] في الحقيقة، يذكر كثير من الناس أنهم رأوا على الأقل حلمًا استبصاريًّا واحدًا في عمرهم (60 % بحسب شريدل، 2009).

باعتبارنا علماء نفس، عَمَلُنا أن نجرِّب ونفهم لماذا يؤمن كثير من الناس هكذا بأنهم مرُّوا بتجربة ينبغي أن تكون مستحيلة وفقًا لقوانين الفيزياء الكلاسيكية، ويمكننا فعل ذلك من منظورين مختلفين. باستخدام منهاج علم النفس الخوارقي، يمكننا افتراض أن هذه الأحلام لا يمكن وجودها؛ وبالتالي نحاول أن نجد تفسيرات بديلة وراء اعتقاد الناس فيها. بدلًا من ذلك، وباستخدام منهاج باراسيكولوچي، يمكننا

(1) يمكنكم أن تقرؤوا عن هذا هنا: https://oneirology.co.uk/precognitive-dreaminga-/personal-account/.

التخلي عن الافتراضات وابتكار تجارب لبحث وجود أو عدم وجود الأحلام الاستبصارية، متقبِّلين أننا ربما نجد بالفعل أدِلَّة لصالحها.

المنهاج الباراسيكولوچي

ظهرت أولى التجارب النفسية على الأحلام الاستبصارية في وقتٍ كان فيه توسيع الوعي موضوعًا ساخنًا سواء بالنسبة للباحثين أو لعامة الجمهور: ستينيات القرن العشرين. هناك ثلاثة علماء نفس صنعوا التاريخ في هذا العقد بأعمالهم الرائدة في الأحلام الاستبصارية والتخاطرية: ستانلي كريبنر، تشارلز هونورتون، مونتاجيو أولمان. أُجريت تلك التجارب في مركز ميمونيدس (موسى بن ميمون) للبحوث الطبية في نيويورك، وبالتالي أصبحت هذه الدراسات معروفة باسم دراسات ميمونيدس.

أجروا تجربتين على الأحلام الاستبصارية مع رجل اسمه مالكولم بيسانت، من المفترض أنه كان صاحب موهبة خاصة في الأحلام المنبئة بالمستقبل. نام مالكولم في مختبر نومهم وأوقِظ خلال الليل لتسجيل أحلامه. في اليوم التالي، اختيرت كلمة مستهدفة بشكل عشوائي من جانب أحد الباحثين، كلمة جرى تمثيلها بصورة، وصُمِّمَت تجربة متعدِّدة الحواس بناءً على هذه الكلمة كي يمر بها مالكولم في اليوم التالي. لم يعرف الشخص الذي قام بالاختيار العشوائي للكلمة أي شيء عن الأحلام التي كان مالكولم قد رآها. الفكرة أنه لو كان مالكولم قادرًا حقًّا على الحلم بطريقة مستبصرة، ينبغي أن تتوافق الأحلام التي رآها في الليلة السابقة على نحوٍ وثيق مع الصورة التي اختيرت بشكل عشوائي في اليوم التالي.

مثلًا، ذات ليلة حلم مالكولم بمبنى ضخم به أطباء وعاملون في المجال الطبي وثمة شخص يهرب من المبنى. في الصباح كانت الكلمة التي اختارها بطريقة عشوائية شخص لا سبيل لديه للوصول إلى أحلام

مالكولم هي كلمة "ممر"، والصورة التي مثَّلَت هذه الكلمة كانت لوحة (ممر مستشفى في سان ريمي) لڤان جوخ، والتي تصوِّر شخصًا في ممر مستشفى للأمراض النفسية. وكانت التجربة متعددة الحواس التي صُمِّمَت لمالكولم تتضمن "محاكاته" لمريض في مستشفى للأمراض النفسية يسير في ممرٍّ داخل المستشفى. هكذا، كان مالكولم قد حلم بمشهد يشبه على نحوٍ وثيقٍ الصورةَ التي اختيرت عشوائيًّا في اليوم التالي.

بعد أن تكرَّر هذا الإجراء ثماني مرات، أُعطي لثلاثة مُحكَّمين خارجيين -لم يحضروا أي شيء في التجربة حتى ذلك الوقت- النصوص المكتوبة من مجموعة أحلام الليالي الثماني، والكلمات الثماني المستهدفة التي اختيرت عشوائيًّا في كل يوم. كانت مَهمَّتهم محاولة توفيق الحلم مع الكلمة المستهدفة. لو لم يكن مالكولم يحلم بطريقة مستبصرة، فلن يكون هناك إلا احتمال واحد إلى ثمانية في أن يتمكن أحد المحكَّمين من توفيق أي حلم بالكلمة الصحيحة المستهدفة. على العكس، توافَقَت خمسة من الأحلام الثمانية بشكل صحيح مع الكلمات المستهدفة. بعبارة أخرى، تبيَّن أن مالكولم يحلم بطريقة مستبصرة.

وجاءت مراجعات تالية عديدة للبيانات المجموعة من هذه التجارب لتجد تأثيرات إحصائية مقنعة، تثبت عدم احتمالية حدوث هذه التأثيرات بالصدفة وأيضًا أن التأثيرات كانت كبيرة إلى حدٍّ ظاهر. ومع ذلك، حجر الزاوية في البحث العلمي هو التكرار: إذا أردنا أن نتأكد من نتيجة، خاصةً إن كانت نتيجة مُهمَّة مثل دراسات ميمونيدس؛ فنحن بحاجة إلى أن يكرِّر باحثون آخرون التجارب ويحصلوا على نفس النتائج. للأسف، كثير من التجارب التي حاولت أن تكرر نتائج ميمونيدس فشلت في ذلك.

لكـن هـذه الدراسـات التـي حدثـت بعـد تجارب ميمونيديـس غـيَّرَت جوانـب كثـيرة مـن منهجيـة البحـث الأصـلي، وهـو مـا يعنـي أنهـا لم تكـن تكـرارات دقيقـة. عـلى سـبيل المثـال، أُجريـت دراسـات ميمونيديـس في مختـبر وأتـوا بمشـاركين "موهوبـين"، واسـتخدموا محفِّـزات مـن الممكـن أن تسـتدعي اسـتجابة عاطفيـة. عـلى العكـس، لم تسـتخدم الدراسـات اللاحقة المختـبرات في الأغلـب، ولم تبحـث عـن مشـاركين موهوبـين، واسـتخدمت محفـزات عاديـة.

بسـبب الاختلافـات الكثـيرة في وسـائل ونتائـج هـذه التجـارب؛ ليـس مـن الممكـن فعليًّـا تقييـم إن كانـت الأحـلام الاسـتبصارية موجـودة أم لا حتـى الآن: بعـض التجـارب تجـد أدِلَّـة عـلى ذلـك، وبعضهـا الآخـر لا يجـد. وإلى أن يكـون لدينـا عـدد كبـير مـن التجـارب التـي تسـتخدم نفـس الوسـائل، لا يمكننـا حقًّـا أن نقـول قـولًا قاطعًـا حـول رأي أو آخـر.

عـلى الجانـب الآخـر، يوجـد فعليًّـا الكثـير مـن الأدِلَّـة عـلى التنبـؤ بأحـداث مسـتقبلية **خـارج** الأحـلام (موسـبريدج ورادیـن، 2018). مثـلًا، في ظـل شروط معمليـة خاضعـة للرقابـة، يتزايـد معـدل نبـض المشـاركين وقياسـات نفسـية أخـرى **قبـل** أن يقـدَّم لهـم محفِّـز مثـير عاطفيًّـا لكـن ليـس قبـل تقديـم محفِّـز هـادئ محايـد إليهـم. يشـير هـذا إلى أنـه عـلى مسـتوى نفـسي هـم يتوقعـون بدقَّـةٍ مـا هـم عـلى وشـك أن يمـرُّوا بـه.[1]

منهاج علم النفس الخوارقي

(1) مـن الطبيعـي في موضـوعٍ مثـيرٍ للجـدل مثـل الاسـتبصار أن توجـد شـواذ للقاعـدة، ولمزيـد مـن المناقشـة لهـذه الورقـة، انظـروا سـيكولوچية الوعـي، 5 (1) لمطالعـة انتقـادات عديـدة لهـذه الورقـة وردٍّ المؤلفـين عـلى هـذه الانتقـادات.

لكـن إذا كانـت التجـارب جيـدة التصميـم تفشـل دائمًـا في إيجـاد الدليـل عـلى الأحـلام الاسـتبصارية، كيـف نفسِّر إذن ذلـك الإيمـان واسـع الانتشـار بهـا؟

مـن التفسـيرات لهـذا أن خـبرات الحلـم الاسـتبصاري يمكـن أن تكـون شـكلًا مـن وهـم سـبق الرؤيـة أو الديچـا ڤـو déja-vu (فوكـودا، 2002). يعنـي هـذا أن الحلـم لا يتنبـأ بالمسـتقبل حقًّـا، لكـن الخـبرة المسـتقبلية ولَّـدَت شـعورًا بالألفـة **يُعـاد** نسـبه إلى الحلـم. تعنـي عبـارة déja-vu الفرنسـية "شـوهِد بالفعـل"، وعندمـا تُسـتخدم بالتحديـد مـع الحلـم، تُدعـى أحيانًـا déja-revé والتـي تعنـي "حُلِـمَ بـه بالفعـل". لـو سـلَّمنا بحقيقـة أنـه عـلى مدار أعمارنا سـنمرُّ بـآلاف وآلاف من الخبرات في سـاعات اليقظـة، وآلاف وآلاف مـن الأحـلام في الليـل، مـن الممكـن ألَّا نندهـش كثـيرًا لـو تداخَلَـت هـذه الخـبرات والأحـلام أحيانًـا بمحـض الصدفـة. إن الشـعور بالألفـة الـذي يـأتي مـن خـبرات "جـرى الحلـم بهـا بالفعـل" قـد يبـدو غريبًـا، لكنـه يمكـن أن يكـون مجـرد تطابُـق مُحتمَـل بـين اثنـين مـن آلاف آلاف وقائـع اليقظـة والأحـلام.

حتـى عندمـا يبـدو الحلـم المسـتدعَى **شـديدَ** الشـبه بذكـرى لـدى المـرء عـن واقعـة حدثـت في اليقظـة، يمكـن أن يكـون هذا بسـبب مقـدار المرونة الـذي تتمتـع بـه ذكرياتنـا. أدمغتنـا ليسـت حواسـيب: نحـن لا نحفـظ ذكرياتنـا في ملفَّـاتٍ وبعـد ذلـك نُخرجهـا بالضبـط كـما حفظناهـا. فهـي تتدهـور مـع الوقـت، وتتغـير مـع مرورنـا بخـبرات جديـدة، بـل يمكننـا أن "نتذكـر" أشـياء لم تحـدث. إذن يمكـن تفسـير الأحـلام الاسـتبصارية ظاهريًّـا بالمـزج بـين التداخـل المحتمَـل لبعـض الأحـلام مـع وقائـع اليقظـة، وبـين قـدرة العقـل عـلى إسـاءة التذكـر.

وجـدت هـذه الفكـرة مـا يؤيدهـا في تجربـة بقيـادة عالمـة الباراسـيكولوچي كارولـين واط Caroline Watt وزملائهـا في جامعـة إدنـبرة

بالمملكة المتحدة عام 2014. أُعطي مشاركوها بعض المقالات الجديدة وبعض الأحلام المأخوذة من موقع إلكتروني يضم الكثير والكثير من أحلام الناس. لم يكن هناك أي ارتباط مباشر بين المقالات الصحفية والأحلام، لكن لم يعرف المشاركون هذا وطُلب منهم أن يجدوا أكبر عدد من الارتباطات بين أزواج من المقالات والأحلام يمكن أن يجدوه خلال ثلاث دقائق. وجدت كارولين أنه كلما زادت الارتباطات التي وجدها المشاركون بين هذه الأزواج غير المرتبطة من المقالات والأحلام؛ زاد أيضًا احتمال إيمانهم بالأحلام الاستبصارية. أوضح هذا أن الأشخاص الذين يؤمنون بالأحلام الاستبصارية من المحتمل أيضًا أن يجدوا الكثير من الروابط بين أشياء غير مرتبطة أصلًا؛ وهو ما يؤيد فكرة أن المؤمنين بالأحلام الاستبصارية يربطون بشكل خاطئ بين الأحلام التي رأوها والوقائع غير ذات الصِّلة في حياة اليقظة.

من الأرجح أيضًا أن يمر المؤمنون بالأحلام الاستبصارية بخبرات غير اعتيادية وشديدة الوضوح مثل الهلاوس أو التجليات، ومن الأرجح أيضًا أن يُثمِّنوا الإبداع ويكونوا أكثر خيالًا. إذن يبدو أن المؤمنين مجموعة صاحبة خيال أكبر. لكن هل يعني هذا أن الأشخاص أصحاب الخيال الواسع من الأرجح أن يتخيلوا (على نحوٍ خاطئ ربما) أنهم رأوا أحلامًا استبصارية، أو هل يكون الأشخاص أصحاب المخيلة بالفعل أميل إلى **رؤية** أحلام استبصارية؟

ليس علينا بالضرورة أن نختار بين تقبُّل وجود الأحلام الاستبصارية من ناحية والقول بأن كل المؤمنين موهومون من ناحية أخرى. من المحتمل أيضًا أن تكون الأحلام الاستبصارية موجودة أحيانًا **وأن** بعض الناس يرون الاستبصار حيث لا يوجد منه شيء. نأمل أن يستخدم الباحثون المستقبليون الأبحاث الموجودة حول الأحلام الاستبصارية وحول الاستبصار بشكل أهم لتطوير تجارب دقيقة وخاضعة لرقابة جيدة. لو سلَّمنا بالتداعيات الاستثنائية التي يمكن أن تحدث لو وجد

التجريب أدِلَّة واضحة على الأحلام الاستبصارية، فهو شيء يستوجب حقًّا البحث وراءه. لكن، حاليًّا، الإجابة على سؤال إن كانت الأحلام المنبئة بالمستقبل موجودة حقًّا هي: المستقبل فقط هو مَن سيجيب.

شلل النوم: "جاثوم الليل" الأصلي

الحَضُون والسقوبة[1]. الأشباح. الساحرات والعرَّافات الشمطاوات. الشياطين والجان. عمليات الاختطاف على أيدي كائنات فضائية. ذلك الحضور الشرير الذي لا وصف له عند طرف سريرك. ما المشترك بين كل هذه المخلوقات السحرية؟

ربما تأتي كلها (جزئيًّا على الأقل) من شلل النوم: "جاثوم الليل" الأصلي.

إذن ما هو شلل النوم، وما هو كابوس شلل النوم؟

جئنا في اللغة الإنجليزية بكلمة "nightmare/كابوس" من شلل النوم: كانت كلمة "mare" الإنجليزية القديمة تشير إلى الجاثوم أو غيره من الكائنات الشريرة التي تأتي في الليل وتحاول أن تخنق النائم العاجز المشلول. بالتأكيد اليوم تملك كلمة "nightmare" معنًى عامًّا أكبر، لكنها في الأصل كانت تشير بشكل مُحدَّد إلى شلل النوم.

يحدث شلل النوم عندما يستيقظ شخصٌ نائمٌ فجأة في سريره ويجد أنه لا يستطيع تحريك أي عضلة. عيناه مفتوحتان، يمكنه أن ينظر في أرجاء غرفة نومه، لكنه لا يستطيع الحركة. وكأن هذا ليس

(1) الحَضُون أو خَنَّاسُ الْوِصَالِ، هو شيطان وفقًا للموروثات التقليدية والأسطورية يظهر للنساء ويمارس الجنس معهن. ونظيره الأنثوي هو السقوبة، وانتشرت قصص حول الحضون والسقوبة لعدة قرون في المجتمعات المختلفة. (المترجم)

مُرعِبًا بما يكفي، فيصاحَب شلل النوم كثيرًا جدًّا (حوالي ثلاثة أرباع الوقت) بشعورٍ حادٍّ بالخوف وهلوسات عن كيان سيئ الطويَّة عادةً، كيان يمكن التعرف عليه من الفلكلور، أو قد يكون بطريقة ما روحيًّا أو أسطوريًّا أو من العالم الآخر. كثيرًا ما يقصد هذا الكيان إلحاق الضرر بالنائم، وقد يقترب من النائم المشلول ويحاول أن يكتم أنفاسه بالضغط أو الجلوس على صدره. أحيانًا، كما في حالة الحَضُون أو السقوبة، قد يتخذ اللقاء المرعب طبيعة جنسية. وفي حالات أخرى، قد تحدث خبرات جسدية غريبة، مثل الشعور بالطفو أو خبرة الخروج من الجسد.

يبدو الأمر أشبه بشيء خارج من فيلم رعب، لكن هلوسات شَلَل النوم شائعة جدًّا في الحقيقة وتحدث في كافة أنحاء العالم. وفقًا لبعض الدراسات الاستقصائية، قد يمرُّ ما يصل إلى خمسين في المائة من أهل الأرض بخبرة شلل النوم في لحظةٍ ما من حياتهم.

لا نعرف على وجه التحديد ما يُسبِّب شلل النوم لدى الناس الذين يمرُّون به، لكننا حدَّدنا الكثير من عوامل الخطر- الأشياء التي تجعل واقعةً من وقائع شلل النوم أكثر احتمالًا لأن تحدث. تتضمَّن تلك العوامل جدولَ نوم متغيِّر، النوم على ظهرك بدلًا من جانبك أو بطنك، استهلاك الكحول قبل النوم أو الكافيين في وقت متأخر من اليوم، القلق والاكتئاب، التوتر والصدمات، خاصة اضطراب ما بعد الصدمات، التعب الزائد أو الحرمان من النوم، معاناة اضطراب الرحلات الجوية الطويلة. ومع ذلك، ربما تمرُّ بكل هذه العوامل الخطرة لكن لا تمرُّ أبدًا بخبرة شلل النوم؛ لذا كيف يمكننا أن نفسر ذلك؟

قد يخضع هذا ببساطة للفروق الفردية في النوم بناءً على تكوينك الجيني. تمامًا مثلما تحدِّد الجينات أن شخصًا ما بومةُ ليل (أي يعشق السهر) والآخر قُبَّرة صباح (أي يحب الاستيقاظ مبكرًا)، فربما أيضًا

تحـدِّد مَـن هـو المعـرَّض لشـلل النـوم ومَـن لا يتعـرض لـه. هكـذا ربمـا يكـون ذوو القابليـة الچينيـة فقـط هـم مَـن يمـرُّون بـه، لكـن هـذه الخـبرة تحـدث بوتـيرة أكـبر لـدى هـؤلاء عندمـا يمـرُّون أيضًـا بـأي مـن عوامـل الخطـر المذكـورة سـابقًا. تشـير الدراسـات المجـراة عـلى التوائـم إلى أن هـذا مـن المحتمـل أن يكـون صحيحًـا؛ فالتوائـم المتطابقـون، الذيـن يتشـاركون كل چيناتهـم، لديهـم معـدل توافـق أعـلى بكثـير في شـلل النـوم مقارنـةً بالتوائـم غـير المتطابقـين، الذيـن يتشـاركون فقـط في نحـو نصـف چيناتهـم.

جاثوم-ليل عالمي

يمكـن أن يهاجـم شـلل النـوم نائمًـا مطمئنًّـا في أي مـكان في العـالم. لكـن يبـدو أن الطريقـة التـي تعـاش بهـا التجربـة تعتمـد في جـزءٍ كبـير منهـا على الثقافـة التـي نشـأ فيهـا النائـم. تبـيِّن التشـابهات الاسـتثنائية بـين خـبرات شـلل النـوم عـبر العـالم أنهـا خـبرة عالميـة حقًّـا أكـثر مـن كونهـا خبرة نشـأت مـن اعتقـادات ثقافيـة أو تراثيـة في أماكـن مختلفـة، ومـع ذلـك، تتشـكَّل الخـبرة عـن طريـق نظـام المعتقـدات الـذي ينتمـي إليـه النائـم.

فلنكـن رحالـة في الكوكـب للحظـة ونطـوف حـول العـالم، مختلسـين النظـر إلى الطرائـق المحـددة التـي قـد تتجلَّى بهـا هـلاوس شـلل النـوم في الثقافـات المختلفـة عالميًّـا.

عمليات الاختطاف من جانب كائنات فضائية

تواتـرت الحكايـات عـن خـبرات الاختطـاف مـن كائنـات فضائيـة لأشـخاص في أماكـن كثـيرة، مثـل الولايـات المتحـدة، وهنـاك احتـمال قـوي بـأن بعـض هـذه الخـبرات عـلى الأقـل يمكـن تفسـيرها بشـلل النـوم. كثـيرًا جـدًّا مـا يبـدأ الضحيـة رحلتـه مـن الفـراش، مشـلولًا، وربمـا يُنقـل إلى سـفينة (هنـاك ذلـك الإحسـاس بالخـروج مـن الجسـد) وربمـا يُجـبَر عـلى

التكاثـر مـع الكائنـات الفضائيـة (العنـصر الجنـسي المزعـج أحيانًـا في شـلل النـوم). مـن الواضـح أن هـذا كلـه يكـون مصحوبًـا بشـعور حـاد بالخـوف.

باندافيكي *Pandafeche*

في منطقـة مـن إيطاليـا، يُعـرف شـلل النـوم باسـم "هجـوم باندافيـكي"، والـذي يمكـن أن يـأتي بأشـكال عديـدة. بعـض هـذه الأشـكال يمكـن تمييـزه بوضـوح مـن الفلكلـور الأوروبي التقليـدي؛ سـاحرات شريـرات، مثـلًا، أو أرواح تشـبه الأشـباح. لكنهـا أيضًـا لهـا تجـلٍّ غـير معتـاد بعـض الـشيء مـن شـلل النـوم في هـذه المنطقـة: قِـطٌّ ضخـم أسـود مخيـف لـه هيئـة بشريـة!

ضيق الصدر الشبحي

مصطلحـي المفضَّـل ربمـا مـن بـين كل الأسـماء المختلفـة الممنوحة لشـلل النـوم أصلـه مـن الصـين. يصـوِّر "ضيـق الصـدر الشـبحي" الخـوف والشـلل والشـعور بثقـل عـلى الصـدر وصعوبـة التنفـس، وكـما يشـير الاسـم، يتجـلَّى كشبح .

سي مي سوبيو إل مويرتو *se me subió el muerto*

في واحـدٍ مـن أبشـع تجليـات شـلل النـوم، نترجـم عبـارة *se me subió el muerto* إلى "اعتلتنـي جُثَّـةٌ"، ويبـدو أنهـا تصـف خـبرة شـلل نـوم: وهـي تتضمَّـن الشـلل، والضغـط عـلى الصـدر، والشـعور بوجـودٍ مـا، والهـلاوس -في هـذه الحالـة لجُثَّـة- وكلهـا سِـمات مميِّـزة لشـلل النـوم.

الساحرة الشمطاء *The Old Hag*

في مقاطعـة نيوفاوندلانـد في كنـدا، تظهـر "السـاحرة الشـمطاء" أو (آج روج) عـلى هيئـة سـاحرة ترتـدي ثيابًـا بيضـاء. "To be hagged/أن تأتيـك الشـمطاء" معناهـا أن تصحـو في الفـراش ليـلا لتجـد السـاحرة تضغـط عـلى

صدرك. وقد أتتنا كلمة "haggard/مُنهَك" من هذا الكيان: وتعني عبارة "hag rid/مركوب الشمطاء" أن تمتطي الشمطاء أحدهم، ومع الوقت تطوَّرَت الكلمة إلى شكلها الحالي.

الشبح الجاثم فوقك *khmaoch sângkât*

في كمبوديا، يُعرف شلل النوم باسم *khmaoch sângkât* "الشبح الجاثم فوقك". وهو يشير إلى خبرة شائعة فيها كيان شرير في الغرفة سيجلس على جسد النائم أو يخنقه أو يكتم أنفاسه أو يجثم فوقه، مُقيِّدًا قدرته على التَّنفُّس.

الجن

في مصر، يمرُّ كثيرون بتجربة شلل النوم مُعتَبِرين أنها جِنٌّ: كيان روحي له أصوله في الثقافة الإسلامية، يجثم على النائم المشلول ويخنقه، ويُعتقَد أن لديه القدرة على التحكم في ضحاياه بل وقتلهم.

بوبوباوا

في زنزبار تُترَجَم كلمة "بوبوباوا" حرفيًّا إلى "جناح الخفاش" وسُمِّي على اسم الظل الأسود الذي يلقيه الشبح الليلي على الجدار عندما يهاجم ضحيته العاجزة المشلولة.

آيب دغوك

في الفلكلور الألماني، آيب هو مخلوق عفاريتي يشبه الحضون، وكلمة "الكابوس" بالألمانية، alpdruck، ترجمتها الحرفية "ضغط العفريت" أو "قمع العفريت"، تشير مرة أخرى إلى الشعور الخانق الذي يُحَسُّ به أثناء شلل النوم.

كاناشيباري

تُتَرجَم كلمة "كاناشيباري" اليابانية إلى "مُقيَّد بالحديد"، وتشير مرة أخرى إلى الشعور بعدم القدرة على التحرك الذي يميِّز شَلَل النوم.

تلك مجرد حفنة من خبرات شلل النوم من حول العالم، لكن هناك خبرات أخرى كثيرة وُثِّقَت أيضًا: الماترود *matröd* في أيسلندا، الكاراباسان *karabasan* في تركيا، الأوكومانجرينيك *uqumangirniq* لدى شعب الإنويت في آلاسكا وكندا وجرينلاند، والبوغطاط في المغرب، والسيبيتيليدي *sebeteledi* في بوتسوانا، وهكذا.

ساهم شلل النوم حتى في محاكمات الساحرات. كانت "الأدِلَّة الطيفية" (آدلر، 2011) مقبولة في محاكمات كثيرة، من ضمنها محاكمات الساحرات في قرية سالم بالولايات المتحدة الأمريكية. تبيِّن نصوص المحاكمات أن الخبرات التي نعرِّفها الآن بكوابيس شلل النوم كانت تقدَّم كأدِلَّة ضد النساء في المحاكمة. على سبيل المثال، ضد ساحرة سالم المزعومة بريدچيت بيشوب، شهد أحد موجِّهي الاتهام، واسمه ريتشارد كومان، أنها: "جثَمَت عليه، وأنه لم يستطع أن يتحرك، أو يوقظ أي شخص آخر، وأنه في الليلة التالية تعرَّض للاعتداء مرة أخرى بنفس الطريقة" (ديڤيز، 2003).

في الحقيقة، يمكننا تتبُّع تاريخ شلل النوم لنعود في الزمن حتى العفريت الآشوري القديم المسمى (ألو)، والذي كان يهاجم الناس خلال نومهم، والعفريت السومري القديم (ليلُّو)، السابق على ليليث في التلمود. كان لدى الإغريق إيفيالتيس، ولدى أساطير الأنجلو-ساكسونيين والنورديين المارا أو المير، وقدَّمت التقاليد المسيحية المبكِّرة شخصيَّتَيْ الحضون والسقوبة السابق ذكرهما. الواضح أن شلل النوم حدث في كافة العصور وعبر أنحاء العالم.

لماذا يحدث هذا لي؟

نظـرًا لانتشـار وجـود خـبرات شـلل النـوم في كل ركـن مـن الكوكـب؛ يثـور السـؤال: لمـاذا يحـدث هـذا؟ بحسـب آدلـر (2011)، رغـم أن الثقافـة تلعـب دورًا كبـيرًا في تحديـد طبيعـة الكابـوس، والأهميـة التـي تضفيهـا عليـه، فـإن الثقافـة لا **تخلـق** الخـبرة في الواقـع لكنهـا فقـط تشـكِّلها.

لقـد قُدِّمَـت تفسـيرات كثـيرة في محاولـة لـشرح ماهيـة شـلل النـوم، تـتراوح مـن المـرض البـدني أو النفـسي إلى الرغبـات الجنسـية المكبوتـة (في تقليـد التحليـل النفـسي- انظـروا الفصـل الثـاني أيضًـا) إلى التفسـيرات الدينيـة أو الخوارقيـة. ثمـة طريقـة أخـرى لمقاربـة هـذا السـؤال مـن خـلال عدسـة علـم النـوم والأونايرولوچيـا.

عـودوا بذاكرتكـم إلى الفصـل الأول، عندمـا نظرنـا إلى بعـض التَّغـيُّرات التـي تمـرُّ بهـا أدمغتنـا وأجسـادنا عندمـا ندخـل النـوم الريمي؛ تلـك المرحلة مـن النـوم المرتبطـة أشـد ارتبـاط بأحـلام واضحـة عاطفيـة مهلوسـة. تذكَّروا أنـه في النـوم الريمـي، نمُـرُّ بـ"ارتخـاء العضـلات" (أي فقـد العضـلات للقـوة أو شـلل العضـلات). هـذا معتـاد تمامًـا بالنسـبة للنـوم الريمـي وضروري حتـى لا ينتهـي بنـا الأمـر ونحـن نمثِّـل أحلامنـا. تتضمَّـن الجوانـب النفسـية المعتـادة الأخـرى للنـوم الريمـي: هـلاوس واضحـة (أحلامًـا)، والتنفـس الضحـل (نقـص الأكسـچين)، ونشـاطًا مرتفعًـا لمركـز الخـوف في دماغنـا (اللـوزة الدماغيـة)، واسـتثارة الأعضـاء التناسـلية (انتصـاب القضيـب أو احتقـان البظـر)، وزيـادة اسـتجابة الكشـف عـن التهديـدات. بالإضافـة إلى ذلـك، إذا تمدَّدنـا عـلى ظهورنـا أثنـاء النـوم، تسـترخي العضـلات في اللسـان والمـريء، وهـو مـا يقيِّـد عمليـة التنفـس وربمـا يخلـق شـعورًا بعـدم القـدرة عـلى التنفـس.

لا شيء مـن هـذا غـير معتـاد أو غريـب أو شـاذٌّ في النـوم الريمـي، لكـن الشـاذ هـو أنـه ليـس مـن المفـترض بنـا أن نسـتيقظ فجـأة في سريرنـا بينـما كل هـذه التغـيرات النفسـية المرتبطـة بالنـوم الريمـي مـا زالـت تحـدث. لكـن بالنسـبة لبعـض النـاس، لأسـباب متعـدِّدة، قـد تتطفَّـل

هـذه الجوانـب مـن النـوم الريمـي عـلى اليقظـة، وتلـك التَّغيُّرات النفسـية التـي نمُـرُّ بهـا في النـوم الريمـي تتوافـق بشـدة مـع خـبرة شـلل النـوم. إن ارتخـاء العضـلات مسـؤول عـن الشـلل. ونقـص الأكسـچين وتأثـير النـوم عـلى ظهـرك عـلى التَّنفُّـس مسـؤولان عـن الشـعور بالاختنـاق أو ضيـق الصـدر. ونشـاط اللـوزة الدماغيـة مسـؤول عـن الخـوف. واسـتثارة الأعضـاء التناسـلية مسـؤولة عـن الطبيعـة الجنسـية أحيانًـا لشـلل النـوم. ونشـاط نظـام الكشـف عـن التهديـدات مسـؤول عـن الأذى الـذي يقصـده الكائـن الشريـر غالبًـا.

بالإضافـة إلى كل هـذا، ليـس مـن المدهـش بشـكل خـاص -نظـرًا لمـا نعرفـه عـن الكيفيـة التـي تؤثِّـر بهـا الأحاسـيس الجسـدية عـلى عمليـة الحلـم- أن تخلـق الهلوسـةُ عامِـلًا خارجيًّـا يكـون مسـؤولًا عـن الاختنـاق. أذكـر الاسـتيقاظ مـن حلـم ذات مـرة أطلـق فيـه أحدهـم عـليَّ للتَّـوِّ رصاصـة في المعـدة، وأدركـت أني بالفعـل أعـاني مـن مغـصٍ فظيـع في المعـدة في حيـاة اليقظـة: نَسَـب حُلمـي سـبب هـذا الألم إلى شـخصية حُلميَّـة سـيئة الطَّويَّـة. بالمثـل، في كوابيـس شـلل النـوم، يُسـقِط سـبب ضيـق الصـدر والاختنـاق والخـوف عـلى كيـان سـيئ الطويـة.

تفسير الكيان

إن البحـث عـن تفسـيرات نفسـية لشـلل النـوم، إذن، يـؤدِّي إلى نتائـج كثـيرة. لكـن مـن الأشـياء التـي لا يبـدو أن هـذه المقاربـة لفهـم شـلل النـوم قـادرة عـلى تفسـيرها لمـاذا تتَّخـذ هـذه الخـبرة غالبًـا ذلـك الشـكل المميـز الخوارقـي أو الفلكلـوري أو الشـيطاني أو غـير ذلـك مـن الأشـكال الخارقـة للطبيعـة. ورغـم أن المهاجـم يمكـن أن يكـون دخيـلًا بشريًّـا، إلَّا أن كثـيراً مـن النـاس يعانـون مـن شـلل النـوم كخـبرة غريبـة عـن المعتـاد، حتـى عندمـا لا يقبلـون هـم أنفسـهم مثـل هـذه المعتقـدات. حاليًّـا، لا يوجـد أي تفسـير واضـح لهـذا. يشـير آدلـر (2011) إلى أنـه حتـى عندمـا نسـتطيع أن

نخرج بهذه التفسيرات البيولوچية لشلل النوم، تظل هذه الخبرة ذات طبيعة "ما ورائية": تظل محتفظةً بتلك السِّمَة الروحية أو الغرائبية.

بسبب هذا، قد يبدو تفسير شلل النوم عن طريق فسيولوچيا النوم الريمي تفسيرًا غير مكتمل بالنسبة لمن مرُّوا بهذه الخبرة. ربما نتمكَّن من تفسير الشلل والخوف وانقطاع الأنفاس وما إلى ذلك، لكن نظل غير قادرين على تفسير الشعور بما وراء الطبيعة. هؤلاء الدُّخَلاء -الأشباح والعفاريت والساحرات والكائنات الفضائية- يبدون **حقيقيِّين** بشدَّة، ولا نملك حقًّا أي تفسير جيد لزياراتهم حتى الآن.[1]

كيف أوقِف شلل النوم؟

نظرًا لمقدار الإزعاج الذي يمكن أن يكون عليه شلل النوم؛ لا غرابة أن يكون السؤال الثابت على شفاه كثيرٍ مِمَّن يعانون منه: كيف أقي نفسي من المرور بمثل هذه التجارب؟

إلى حدٍّ ما، قد تكون الإجابة أن الوقاية خيرٌ من العلاج بما أنه توجد حاليًّا أبحاث علمية قليلة جدًّا أُجريَت حول علاجات شلل النوم. ومع ذلك، نعرف الكثير عن عوامل الخطر؛ لذا فإن من سُبُل تجنُّب شلل النوم تقليلَ عوامل الخطر قدر الإمكان. يعني هذا الحفاظ على جدول نوم منتظم، وتجنُّب الكافيين والكحول قرب وقت النوم، واستخدام أدوات لتقليل التوتر والقلق قبل النوم، وما إلى ذلك. بل إن بعض الأفراد المبتكرين بلغ بهم الحدُّ أن يحشوا كرة تنس في ظهور مناماتهم كي يحاولوا منع أنفسهم من التَّقلُّب على ظهورهم أثناء نومهم.

(1) إذا كنتم مهتمين بتأملاتي الفكرية حول الكيفية التي ربما يرتبط بها شلل النوم بالوعي المخدر، خاصةً بمادة دي إم تي؛ انظروا:
https://oneirology.co.uk/sleep-paralysis-dmt-and-the-entity/.

لكن لا شيء من هذا يُجدي إن كنت بالفعل في غمار حلقة من شلل النوم، إذن ماذا تفعل عندما تجد نفسك مشلولًا وثمة حضور شرير يقترب من سريرك؟ أخبرني كثير من الناس الذين تحدَّثتُ معهم أنَّ أَضْمَنَ مَهرَبٍ كي تنجو بنفسك من هذا الكابوس أن تحاول تحريك جزء من جسدك -إصبع واحدة مثلًا- وأن تركز كل جهودك على ذلك. بمجرد أن تنجح في تحريك إصبعك حركة واحدة، يمكنك أن تنجو بنفسك من القصة كلها.

أو يمكنك أن تدرب نفسك على الأحلام الواعية. إذا كان بإمكانك أن "تستيقظ" في كابوس شلل نومك، ثمة احتمال بأن تتمكن من تغيير الكيان الشرير إلى شيء أطيب قليلًا. يتحدث ريان هِرد Ryan Hurd، صاحب موقع www.dreamstudies.org عن هذا في مقاله: "ثلاثة طرق لتحويل شلل النوم إلى حلمٍ واعٍ"- وموقعه بمثابة مستودَع هائل لمعلومات أكثر بكثير عن شلل النوم.

هل شلل النوم مُريعٌ دائمًا؟

لا. لكنه هكذا في العادة. والاستثناءات لخبرة شلل النوم المرعبة المعتادة هي تلك الحالات التي لا تحدث فيها هلوسات؛ الحالات التي تكون فيها خبرة الطفو أو الخروج من الجسد شعورًا سارًّا، والحالات التي يكون فيها الكيان طيبًا وليس خبيثًا. الأخيرة حالات نادرة نسبيًّا، لكنها تحدث. إذا قرَّرتَ أن تُدرِّب نفسك على الأحلام الواعية للمساعدة في علاج شلل نومك، يمكنك أن تحوِّل ساحرتك الشمطاء المريعة إلى ساحرة شافية (أو شبحك الشرير إلى شبح طيب، أو عفريتك المؤذي إلى جنية طيبة- أو أيًّا كان ما يناسب كيانك الخاص).

بالمثل، كما يمكن لهجوم من كائن شرير في شلل النوم أن يتحوَّل بدلًا من ذلك إلى زيارة سارَّةٍ من كائن طيب، يمكن للهجمات الجنسية من الحضائن أو السقوبات، أو الفحوصات الجنسية المزعجة

مـن جانـب الكائنـات الفضائيـة، أن تتحـوَّل إلى زيـارات إيروتيكيـة ممتعـة مـن أشـباح أو أطيـاف أو مخلوقـات غريبـة أخـرى. يحـكي بعـض النـاس عـن خـبرات ممتعـة في بلـوغ النشـوة مـع زائريهـم الخارقـين في المسـاحات الحَدِّيَّـة بـين النـوم واليقظـة.

الفصل السابع

أحلام الخيال العلمي

اختراق الحلم وأحلام الآليِّين

طوال سنوات، كان لدى الخيال العلمي الكثير ممَّا يقوله عن عملية الحلم: أشخاص مثل المخرج السينمائي كريستوفر نولان (فيلم Inception/البدء)، والكاتبة القصصية أورسولا لي جوين (رواية The Lathe of Heaven/مخرطة السماء)، ومخرج أفلام الصور المتحركة ساتوشي كون (فيلم بابريكا)؛ وغيرهم كثيرون، استكشفوا عالَم الأحلام الغريب والرائع. في الخيال العلمي، تتوقَّف الأحلام غالبًا عن أن تكون شيئًا نمُرُّ به كأفراد، وحدنا، وتغدو شيئًا يمكن اختراقه أو تغييره أو مشاركته أو حتى استخدامه لتدبير الدمار للعالم.

الشيء المخيف والمثير في نفس الوقت أن هذا ليس بعيدًا للغاية عن الواقع كما قد تعتقد. دعونا نأخذ فيلم Inception لنولان كمثال. (تحذير: في التالي حرق لأحداث الفيلم).

يبدأ فيلم Inception بافتراض أنه من الممكن دخول حلم شخص ما وانتزاع معلومات من عقله. لكن دومينيك كوب، الذي يلعب دوره ليوناردو دي كابريو، كُلِّف بمَهمَّة أصعب: بدلًا من انتزاع المعلومات، كُلِّف **ببدء** فكرة في حلم، بزرع فكرة يصحو الحالم وهو يعتقد أنها فكرته الخاصة.

يستخدم الفيلم أفكارًا كثيرة موجودة بالفعل في علم الأحلام. استخدام "الطواطم" لاكتشاف أنهم يحلمون وسيلة معروفة جيدًا لاستدعاء عملية حلم واعٍ تُسمَّى "التحقق من الواقع" كما رأينا في الفصل السادس، على سبيل المثال. أو فكرة أننا يمكن أن نصحو من حلم بفكرة جديدة، وهي نظرية أحلام وظيفية معروفة، وهناك أمثلة كثيرة متواتِرَة بالحكايات عن هذا، كما رأينا في الفصل الثالث. من الواضح أن فريق عمل الفيلم ذاكروا واجبهم المدرسي جيدًا.

لكن ماذا عن أجزاء الفيلم غير الممكنة بعدُ؟ القدرة على **رؤية** حلم شخص آخر، أو القدرة على أن تكون في حلم شخص آخر، أو القدرة على أن **تزيل** مادة من حلم شخص آخر، أو القدرة على **غرس** مادة في حلم شخص آخر. لو تحقَّقَت كل هذه الأشياء، قد يكون Inception **البدء**، وبالتالي اختراق الأحلام، ممكنًا. لا شيء من هذا ممكن حاليًّا، لكن إلى أي حدٍّ نحن قريبون؟ هل يجب أن نقلق من حدوث هذا خلال أعمارنا، أم أن هذا شيء لن يتوجَّب حتى على أحفاد أحفادنا أن يقلقوا منه؟

رؤية حلم شخص آخر

نحن بعيدون بشكل ما حتى الآن عن القدرة على رؤية حلم شخص آخر على شاشة حاسوب، مثل مشاهدة فيلم، لكن الرحلة نحو أن يكون هذا ممكنًا قد بدأت. تبدأ هذه الرحلة الاستثنائية في مختبرات علم الأعصاب الحاسوبي ATR في اليابان.

في أول تجربة من نوعها، تمكَّن فريق بحثي بقيادة يوكي-ياسو كاميتاني من ترجمة صور من أدمغة الأشخاص الذين كانوا يحلمون إلى لوحات لأحلامهم على شاشة (ميياواكي وآخرون، 2012). نام المتطوعون في المختبر بينما كان يجري مسح أدمغتهم بالأشعة، وعند استيقاظهم طُلب منهم أن يقولوا ما كانوا يحلمون به. فيما بعد، وهم مستيقظون، عُرِضَت عليهم صور لأنواع مختلفة من الأشياء التي يمكن أن نحلم بها؛ مثل وجه بشري، بينما يجري مسح أدمغتهم بالأشعة أيضًا. بهذه الطريقة، عرف الباحثون أي إشارة عصبية -أي نمط من نشاط الدماغ- يبحثون عنه عندما يمرُّ الشخص بحلم مُعيَّن أثناء النوم، وعندما يرى نوعًا معيَّنًا من الصور أثناء اليقظة.

بهذه الطريقة، اعتقد الباحثون أنه سوف يكون من الممكن التنبُّؤ بما كان المتطوعون يحلمون به عن طريق مقارنة نشاطهم الدماغي عندما كانوا يحلمون بنشاط الدماغ عندما كانوا مستيقظين وينظرون إلى صور معيَّنة. على سبيل المثال، ينبغي أن يكون نشاط الدماغ عند **النظر** إلى صورة وجهٍ بشريٍّ مشابهًا جدًّا لنشاط الدماغ عند **الحلم** بوجه بشري. هكذا أخذوا كل البيانات التي حصلوا عليها -أنماط النشاط من الدماغ الحالم وأنماط النشاط من الدماغ الناظر إلى الصور أثناء اليقظة- وغَذَّوا بها كلها جهازًا لفَكِّ الشفرة. بمقارنة الاثنين، تمَكَّنَت الآلة من التنبؤ بأي الصور كانت في الحلم بنسبة دقة 75-80 %. شيء مذهل إلى حدٍّ كبير!

بالطبع ما زال هناك طريق طويل قبل التمكن من مشاهدة حلم على شاشة، لكن هذه هي أنواع التطورات التي يجب أن تحدث كي يغدو هذا ممكنًا في النهاية. يعمل كاميتاني وزملاؤه أيضًا على فحص الأدمغة اليقظة لرؤية إن كان بمقدورهم أن يرسموا خريطة للأفكار على الشاشة. ووقت كتابة هذه السطور، هم يقتربون.

خُذوا تجربة من عام 2019 كمثال (شين وآخرون، 2019). في هذه التجربة، أمضى المتطوعون وقتهم ينظرون إلى صور مختلفة، لكن لم تكن هناك أحلام في الموضوع هذه المرة. بينما كانوا ينظرون إلى الصور، كانت أدمغتهم تُمسح بالآلات، المصمَّمَة مرَّةً أخرى لتسجيل نشاطهم العصبي. بعد ذلك، وباستخدام هذه المسحات للدماغ، استخدم القائمون على التجربة برنامجًا حاسوبيًّا لمحاولة إعادة تكوين الصور -على الشاشة- التي كان المتطوِّعون ينظرون إليها. وكانت الدِّقَّة التي أعيد تكوين الصور بها على الشاشة استثنائية جدًّا في الحقيقة.

التلاعب بمحتوى الأحلام

حسنًا، قد تكون القدرة على رؤية أحلام شخص آخر ممكنة إذن. بعد ذلك، دعونا ننظر إلى إنْ كان بمقدورنا أن نتلاعب بما يحلم به شخص ما، بما أنه يوجد مقدار معقول من الأبحاث حول هذا بالفعل، قبل أن نَلِجَ الأرض الأكثر غموضًا والمتمثلة في **دخول** حلم شخص ما.

التحفيز اللمسي خلال النوم

إن تحوير محتوى الحلم شيء يحاول الباحثون فعله طوال عقود. عندما يحاولون أن يفعلوا هذا بتعريض المشاركين إلى محفِّزات قبل النوم، لا يكون الأمر شديدَ النجاح بشكل عام. لكن عندما يحاولون أن يفعلوا هذا عن طريق تحفيز المشاركين بطريقة ما **أثناء** النوم، غالبًا ما يتغيَّر محتوى الحلم. ربما مررت بهذه التجربة أنت نفسك- إذا كنت في حالة انزعاج أو ألم أثناء نومك، يمكن أن يصبح الشعور جزءًا من الحلم، على شاكلة المثال الذي ضربتُه قبل ذلك عن الحلم بإطلاق النار على معدتي عندما نِمتُ بمغصٍ في المعدة. يحدث هذا في

فيلم Inception أيضًا، كما عندما تنقلب الشاحنة الصغيرة التي ينام فريق البدء داخلها، وهذا يجعل عالم الحلم بأكمله ينقلب معه.

أراد الباحث توري نيلسن Tore Nielsen في مستشفى القلب المقدَّس Hôpital du Sacré-Coeur في كندا أن يرى إن كان يمكن إعادة خلق هذا في مختبر. قبل أن يذهب مشاركوه للنوم، ثُبِّتَ طَوقٌ لقياس ضغط الدم -من ذلك النوع الذي يربطه الأطباء حول زندك وينفخونه لاختبار ضغط دمك- حول ساق واحدة لكل منهم. عندما دخل المشاركون مرحلة النوم الريمي، جرى نفخ الطوق، ببطء كافٍ لتجنُّب إيقاظهم، لكن بضغطٍ كافٍ كي يُحَسَّ بوضوح وهو يضيق حول الساق. جُمِعَت روايات الأحلام في التو واللحظة بعد تخفيف طوق الضغط. ضمَّ كثير من الأحلام بوضوح شديدٍ الشعورَ بالطَّوق المحكم: في بعضها، أحسَّ الحالم فقط بضيق حول الساق في الحلم، وفي بعضها الآخر نُسِبَ الإحساس إلى شيء مختلف تمامًا: كان على أحد الحالمين أن يجري عبر الثلج، وهذا جعل ساقه تؤلمه. في حلم آخر أحسَّت شخصية حُلميَّة بألمٍ في الساق لأن حصانًا دهسها.

بهذه الطريقة، عرفنا منذ بعض الوقت أن محتوى الحلم يمكن أن يتأثر بتحفيز جسد الحالِم بنوع ما من الإحساس. ومع ذلك، هذا تأثير بسيط: يمكننا أن نجعل الناس تحلم بأنها تعاني من ألم في الساق، لكن ما نفع ذلك إن أردنا أن نحاول التحكم في محتوى حلمنا بطرائق أكثر تحديدًا؟

في وقت أقرب، قام الباحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوچيا بتطوير تقنية ستسمح بغرس محتوى أكثر تحديدًا في الحلم (هوروفيتز وآخرون، 2018). في المرحلة الأولى من النوم، كما لعلكم تذكرون من بداية هذا الكتاب ذاتها، لدينا صور حلمية اسمها "هيبناجوجيا" أو الهلوسة التنويمية، وهذه هي التي أرادوا استهدافها وتوسيعها والتمكن

مـن التأثـير عليهـا. اختراعهـم، الـذي يسـمونه (دورميـو)، يُلبَـس في اليـد مثـل قفـاز. يقيـس هـذا القفـاز التحكـم العضـلي لـدى الشـخص النائـم. عندمـا ننتقـل مـن مرحلـة النـوم الأولى إلى المرحلـة الثانيـة، تسـترخي عضلاتنـا، وهكـذا عـن طريـق ارتـداء قفـاز دورميـو، يسـتطيع الباحثـون أن يـروا بوضـوحٍ متـى يبـدأ متطوِّعوهـم في دخـول المرحلـة الثانيـة. عندمـا يفعلـون ذلـك، يتحـدث دورميـو إليهـم حينهـا ويخبرهـم أنهـم يسـقطون في النـوم. هـذا ليـس كافيًـا لإيقاظهـم بشـكل تـام لكنـه كافٍ لمنعهـم مـن الانتقـال إلى المرحلـة الثانيـة مـن النـوم. لـذا يظلـون في المرحلـة الأولى. أثنـاء حـدوث هـذا، يسـتطيع دورميـو أيضًـا إخبارهـم بالتفكـير في أشـياء معيَّنـة؛ مثـل "تذكُّـر أن تحلـم بأرنـب". كل المشـاركين السـتة في هـذه التجربـة ذكـروا رؤيـة صـور لأشـياء أخبرهـم دورميـو أن يحلمـوا بهـا.

إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة

إعادة تنشيط الذكريات أثناء النوم

ثمـة طريقـة أخـرى لتحفيـز محتـوى معـين أثنـاء النـوم تُدعـى (إعـادة تنشـيط الذاكـرة المسـتهدفة). مـن أولى التجـارب التـي اسـتخدمت هـذه الوسـيلة تجربـةٌ أجراهـا منـذ أكـثر مـن عَقـدٍ بيـورن راش Björn Rasch وزمـلاؤه، العاملـين في جامعـة فريبورج بسـويسرا. شـاهد المشـاركون شاشـة حاسـوب عُرضـت عليهـا صـور لأشـياء (سـيارة مثـلًا) في موضـع معيَّـن مـن الشاشـة، وكان عليهـم أن يحاولـوا تذكُّـر أيـن كان موضـع الـشيء عـلى الشاشـة. في نفـس وقـت حـدوث هـذا، كانـت تُضَـخُّ رائحـة ورود داخـل الغرفـة. ثـم راح المشـاركون في النـوم، وضُخَّـت رائحـة الـورود مـرة أخـرى. عنـد الاسـتيقاظ، تحسَّـنَت ذاكـرة المشـاركين بالنسـبة للمهمـة كثـيرًا مقارنـةً بالمشـاركين الذيـن لم يشـمُّوا الـورود أثنـاء النـوم. بـدا كـما لـو أن الرائحـة أثـارت تعزيـز الذاكـرة حـول تلـك الخـبرة بعينهـا، وحفَّـزَت الدمـاغ كي يتـدرب عـلى تلـك الذكـرى.

منذ ذلك الحين انطلقت إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة كوسيلة. ثمة مراجعة لأبحاث إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة في النوم قامت بها دافني شاوتن Daphne Schouten وزملاؤها في جامعة أمستردام بهولندا، وخلصت إلى أن إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة ربما تكون أداة قوية جدًّا لتعزيز تقوية الذاكرة أثناء النوم. لكنهم يحذِّرون أيضًا من أنه "يجب أن نضع في اعتبارنا أن التلاعب بعمليات التعزيز المقتصدة تطوُّريًّا... من المحتمل أن تنتج عنه عواقب غير مرغوب فيها" (شاوتن وآخرون، 2017). (عواقب غير مرغوب فيها لتقنية جديدة؟ يبدو هذا خيالا علميًّا تمامًا بالنسبة لي).

لكن إعادة تنشيط ذكرى لدينا بالفعل ما زالت شيئًا شديد البُعد عن "غرس" فكرة على غرار فيلم Inception. كي يكون هذا ممكنًا، يجب زرع ذكرى جديدة، أو فكرة جديدة، داخل العقل أثناء النوم. وقد أُجريت أبحاث أقل لاختبار هذه الإمكانية، لكنها بدأت. أجرى الباحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوچيا بالولايات المتحدة الأمريكية تجاربهم على الفئران (راميريز وآخرون، 2013). أوَّلًا أمضى الفئران بعض الوقت متسكِّعين في مساحة سنسمِّيها الحجرة رقم 1. خلال هذا الوقت، سيتعلم الفئران ذكريات جديدة عن الحجرة رقم 1، وسيجري تنشيط الأعصاب في الحُصين (وهو منطقة في المخ مهمَّة للذاكرة). تمكَّن الباحثون من معرفة أي أعصاب كانت تلك لأنه جرت هندسة الفئران على إنتاج بروتين معيَّن عندما تكون في مكان جديد.

بعد ذلك، قضت الفئران بعض الوقت تتسكَّع في مساحة أخرى؛ الحجرة رقم 2. لكن في هذه الحجرة تعرَّضَت الفئران لصدمات كهربية خفيفة في أقدامها. هذه وسيلة شائعة الاستخدام لخلق استجابة خوف. لا تحب الفئران هذه الصدمات الكهربية (لا عجب في ذلك، وبالتالي فهي تنشط مراكز الخوف في أدمغتها. عندما حدث هذا، أعاد الباحثون أيضًا تنشيط الأعصاب التي انطلقت استجابةً لكونها

في الحجـرة رقـم 1، بحيـث إنـه جـرى تنشـيط هـذه الاسـتجابة الجديـدة للخـوف في نفـس الوقـت مـع **ذكـرى** الحجـرة رقـم 1، بينـما كانـت الفـئران مـا زالـت في الحجـرة رقـم 2. بعـد ذلـك، عندمـا أعيـدت الفـئران إلى الحجـرة رقـم 1، حيـث لم تتعـرَّض فعليًّـا للصدمـات الكهربيـة، اسـتجابت بالخـوف كأنهـا تعرَّضَـت لهـا. لقـد تمكَّـن الباحثـون إذن مـن غـرس ذكـرى خـوف في الفـئران.

حدَثَـت هـذه الدراسـة بالتحديـد في حالـة اليقظـة، ولم تتحقـق بعـدُ أثنـاء النـوم. عـلاوة عـلى ذلـك، كيـف سـتبدو الأحـلام المرتبطـة أثنـاء إعـادة تنشـيط الذاكـرة المسـتهدفة، لا يوجـد دليـل بعـد عـلى أن إعـادة تنشـيط الذاكـرة المستهدفة يصاحبهـا محتـوى حلمـي مناسـب. ومـع ذلك، مـا زالـت هـذه النوعيـة مـن الأبحـاث في مهدهـا، وسـنرى المزيـد منهـا في التجـارب المسـتقبلية. إذا تبيَّن، وعندمـا يتبـيَّن، أنـه مـن الممكـن خلـق ذكريـات جديـدة زائفـة أثنـاء النـوم؛ سـنكون قـد اقتربنـا خطـوة أخـرى مـن غـرس الأفـكار كـما في فيلـم Inception.

مَحْو الذكريات أثناء النوم

لكـن إعـادة تنشـيط الذاكـرة المسـتهدفة ليسـت مقصـورةً فقـط عـلى تقويـة الذكريـات. يمكـن أيضًـا اسـتخدامها في الغـرض المضـاد تمامًـا: محـو الذكريـات. في فيلـم آخـر مـن أفـلام الخيـال العلمـي: *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*/الإشراق الأبـدي للعقـل النظيـف، يقـرِّر عاشـقان أن يمحـوَا ذكريـات علاقتهـما السـابقة، ويحـدث هـذا المحـو للذاكـرة أثنـاء النـوم. مـع سـير أحـداث الفيلـم، يـدرك بطلـه جويـل باريـش، الـذي يلعـب جيـم كاري دوره، أنـه نائـم وأن ذكرياتـه تتعـرَّض للمحـو، ويغـيِّر رأيـه حيـال المـرور بهـذا الإجـراء أثنـاء حدوثـه. يحـاول وقفـه وهـو مـا زال نائمًـا، لكـن الذكريـات تُمحَـى رغـم جهـوده. مـر أكـثر مـن خمسـة عـشر عامًـا

على هذا الفيلم الآن، لكن التكنولوچيا التي يصوِّرها على هذا النحو القاتم تتطوَّر الآن- وإن كانت بطريقة مختلفة.

كثيرًا ما يصور الخيال العلمي العواقب المرعبة غير المقصودة للابتكارات التكنولوچية، لكن الابتكارات نفسها كثيرًا ما تتطوَّر لتحل مشكلات واقعية خطيرة. في حالة محو الذكريات، تطوَّرَت وسيلة إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة لمساعدة الناس الذين لديهم احتياج حقيقي للنسيان- ليس لأنهم مرُّوا بعلاقة تحوَّلَت إلى المرارة، لكن لأنهم تعرَّضوا لخبرة صادمة بعمق، قد ينتج عنها اضطراب ما بعد الصدمة وكوابيس متكررة مرتبطة بالصدمة (انظروا الفصل الرابع).

وضعت كاثرين سيمون Katharine Simon وزملاؤها في جامعة أريزونا بالولايات المتحدة الأمريكية على عاتقهم مهمة اكتشاف إن كانت إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة يمكن استخدامها لتشجيع النسيان مثل التذكر. كانت تجربتهم أعقد من تجربة إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة الأولى التي قابلناها من قبل. وعلى غرار دراسات إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة الأسبق، درَّب الباحثون متطوِّعيهم على ربط شيء (سيارة مثلًا) بموقعٍ مُحدَّد على شاشة حاسوب (إلى الأسفل على اليسار مثلًا) وكذلك بصوت مرتبط بالشيء (صوت تسريع محرِّك السيارة مثلًا). اختير خمسة من هذه الأشياء كأهداف للتجربة (سنسمِّيها الأهداف أ)، التي أرادوا أن يحاولوا دفع المتطوعين لنسيانها، واختير خمسة كأهداف تحكُّم للمقارنة بها (الأهداف ب).

لمحاولة الدفع نحو نسيان الأهداف أ، كان على الباحثين بعد ذلك تدريب المتطوعين على ربط نسيان الذكريات المكتسبة حديثًا بصوت مُعيَّن (نغمة، اسمها "نغمة النسيان"). للقيام بهذا، قُدِّمَت للمتطوعين كلمات (مربَّع مثلًا)، واقترن نصف الكلمات بنغمة النسيان. وُجِّهوا

بأنهم عندما يسمعون نغمة النسيان، ينبغي أن ينسوا الكلمة المقترنة بها. بهذه الطريقة، تعلَّموا أن يربطوا نغمة النسيان بفعل النسيان.

بعد ذلك، ذهب المتطوعون إلى النوم. أثناء النوم (بالتحديد مرحلة الموجات البطيئة) أدار الباحثون لهم أصوات الأهداف (أ) إلى جانب نغمة النسيان. جرى هذا عشر مرات لكل هدف. بالنسبة للأهداف (ب)، لم يتم تشغيل أي أصوات. وفي النهاية، جرى اختبار ذاكرتهم فيما يتعلق بالأهداف بعد أسبوع. ويا للعجب! تقلَّصَت ذكرياتهم عن الأهداف (أ) إلى حدٍّ كبير مقارنةً بذكرياتهم عن الأهداف (ب). لقد نجح الباحثون في إدخال النسيان أثناء النوم بتقنية إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة.

ليس من الصعب رؤية كم يمكن أن يكون هذا شديد النفع للأشخاص الذين لديهم احتياج حقيقي للنسيان، إذا أمكن تطبيق هذا البحث على الذكريات الأعقد؛ مثل الخبرات الصادمة. ومع ذلك، إذا وُجِدَت -وعندما توجد- هذه التكنولوچيا، لا شكَّ أنها ستخضع أيضًا لسيطرة المشروعات التجارية التي ربما تُسوِّقها كطريقةٍ لمَحْوِ أي ذكرى غير مرغوبة؛ على غرار فيلم **الإشراق الأبدي للعقل النظيف**.

تشارُك الأحلام

حسنًا، هكذا رأينا أن التمكن من رؤية حلم شخص آخر على شاشة قد يكون ممكنًا، وقد يكون غرس ومحو الذكريات ممكنًا، لكن ماذا عن القطعة الأخيرة من الأحجية: التمكن من **مشاركة** حلم شخص آخر؟

القطعة الأخيرة هي الأكثر إثارة للحيرة والقطعة التي نحن أبعد ما يكون عن إدراكها. نحن ننتقل الآن من عوالم ما لعله يكون محتمَلًا إلى عوالم ما يمكن أن يكون محتملًا ذات يوم بناءً على الأفكار

والتجارب الحالية لبعض المهندسين والعلماء أصحاب الرؤى المستقبلية. نحن نتكلم الآن عن التمكن من مشاركة حلم شخص آخر في اللحظة التي يراه فيها، والمرور به كما لو كان حلمك الشخصي. لأجل هذا، يجب علينا أن نغوص في عالم الواقع الافتراضي.

لقد انطلق الواقع الافتراضي في الحقيقة حديثًا. بعد أن كانت ماكينات الواقع الافتراضي مقصورةً على معدَّات المختبر باهظة الثمن، يمكن شراؤها الآن بثمن رخيص نسبيًّا للاستخدام في بيتك. لقد تطوَّر الواقع الافتراضي بشدة حتى إنه لم يَعُد مجرد شيء تراه، بل أصبح شيئًا يمكنك أن تحسَّه وحتى تتذوَّقه. ومع تطوُّر تكنولوچيا الواقع الافتراضي، يغدو أقرب وأقرب إلى أن يكون مثل الواقع الفعلي.

واحد من هذه التطورات "الواقع الافتراضي التَّشارُكي": أي خبرة أن تكون في نفس الواقع الافتراضي أنتَ وشخص آخر. بدلًا من الاتصال بأصدقائك في مكالمة ڤيديو، سيتمكَّن أحدكم الآخر من دخول نفس الواقع الافتراضي ومقابلة بعضكم البعض افتراضيًّا وبشكل ثلاثي الأبعاد. ليس من الصعب رؤية كم سيكون هذا قابِلًا للتطبيق على الأحلام: بمجرد أن يصبح التَّمكُّن من ترجمة الأحلام إلى شاشة حاسوب ممكنًا، يمكن أن تكون الخطوة التالية نقل هذه الصور إلى واقع افتراضي. عندئذ قد يستطيع شخص آخر دخول الواقع الافتراضي لحلمك.

كما لو أن هذا ليس مثيرًا ومطابقًا للخيال العلمي بما يكفي، انظروا إلى ما هو آتٍ. مستقبل الواقع الافتراضي هو "الواقع العصبي": واجهات استخدام من العقول الآلية brain-machine interfaces (BMIs) فيها تتفاعل ماكينة واقع افتراضي بطريقة مباشرة مع دماغ المستخدم (مثلًا عن طريق عملية غرس أو وضع أقطاب كهربية على فروة الرأس). ستسمح لنا هذه الماكينات بالتلاعب بالواقع الافتراضي **بأفكارنا** فقط. متى يمكن أن يحدث هذا في القريب؟ ربما حدث

بالفعل قبل قراءتك لهذه السطور. وبالتأكيد هو يتطور بالفعل (بوتز وآخرون، 2020).

وما زال هذا بمثابة قمة جبل الجليد. بعد هذا، قد تتمكَّن واجهات كلية الدماغ من التواصل عن طريق إشارات المخ (الأفكار) وحدها، ليس فقط مع الواقع الافتراضي لكن مع أدمغة أشخاص آخرين، في نفس اللحظة ودون جهد مثل التفكير الذي نقوم به حاليًّا. تقوم بتطوير هذا شركة اسمها نيورالينك Neuralink، أسَّسها إلون ماسك. تريد نيورالينك أن تُراكِم على التطورات التكنولوچية التي تحقَّقَت بالفعل بواجهات العقول الآلية وخلق واجهة يمكن استخدامها لتسجيل وتحفيز النشاط العصبي في البشر، عبر مليون عصب.

باستخدام هذا النوع من التكنولوچيا، يمكن لأعمال فذَّة لم يكن من الممكن تخيُّلها سابقًا أن تصبح واقعًا. من الأشياء التي قد تصبح مُمكِنة التواصل المباشر بين عقول الناس. حاليًّا نعتمد على اللغة (في الأساس) للتواصل. لكن عندما تصبح الواجهات كلية الدماغ واقعًا، قد يتمكَّن مُخُّ شخص ما من الترابط مع مُخٍّ شخص آخر. بعبارة أخرى، قد تكون أفكارك مترابطة بشكل مباشر مع أفكار شخص آخر، ويمكن أن يمُرَّ شخصٌ آخر بخبراتك.

على سبيل المثال، فلنَقُل إنك في البيت وتتواصل مع صديقك السائر في الغابة، عندما يلاحظ فجأة رائحة زهر العسل في الهواء. عندما يحدث هذا، تنطلق أنماط عصبية من النشاط في البصلة الشمية داخل مخِّه. وباستخدام واجهته كلية الدماغ، المتصلة بواجهتك كلية الدماغ، ينشط نمط مماثل من النشاط في بصلتك الشمية، ليمنحك خبرة شَمٍّ زهر العسل أيضًا، حتى بالرغم من جلوسك في الفراش ومعك فنجان من القهوة.

بمجـرد أن نتمكَّـن مـن توصيـل هـذه الأنـواع مـن الخـبرات عـبر الواجهـات كليـة الدمـاغ، لـن تكـون قفـزةً شـديدة الهـول كي توصـل خبرتك بأحـد الأحـلام إلى شـخص آخـر.

ومثلـما قـد تكـون سـببًا للإثـارة، ربمـا تكـون فكـرة الواجهـات كليـة الدمـاغ أيضًـا سـببًا للقلـق. يمكـن اخـتراق الحواسـيب- ليـس فقـط لسرقـة المعلومـات منهـا، بـل أيضًـا لوضـع المعلومـات فيهـا. يقـول تيم إربـان Tim Urban مؤسِّـس موقـع Wait But Why/**مهـلًا لكـن لمـاذا** المتخصـص في التكنولوچيـا: "قـد يتمكـن المخـترق الماهـر مـن تغيـير أفـكارك أو تصويتـك أو هويتـك أو جعلـك ترغـب في فعـل شيء فظيـع لم تكـن لتفكـر فيـه في حالتـك الطبيعيـة. ولـن تعـرف أن هـذا حـدث أصـلًا" (إربـان، 2017). تخيَّـلْ الآن أن يحـدث هـذا لـك وأنـت تحلـم. هـل يبـدو هـذا مألوفًـا بعـض الـشيء؟

لقد وصلنا إلى مرحلة فيلم Inception.

هل يحلم الآليون؟

في هـذا الفصـل حتـى الآن، كنَّـا نتأمَّـل حـول كيـف يمكـن أن تسـمح لنـا التكنولوچيـا حاليًّـا، وفي المسـتقبل، بمعايَنـة الأحـلام عـلى نحـو مختلـف. ثمـة طريقـة أخـرى يمكـن أن تغـيِّر بهـا التكنولوچيـا وجـهَ الحلـم عندمـا تبـدأ التكنولوچيـا نفسـها بالحلـم. منـذ أكـثر مـن خمسـين عامًـا، تسـاءل فيليـب ك. ديـك Philip K. Dick: "هـل يحلـم الآليـون بخِـرافٍ كهربيـة؟" في عنـوان روايتـه التـي أعدَّهـا المخـرج ريـدلي سـكوت لتصبـح فيلـم Blade Runner عـام 1982، وتستكشـف روايـة ديـك إنسـانيَّةَ الآليـن وأخلاقيـات التعامـل مـع الآليـين مـن جانـب البـشر. إذا وُجِـدَ، وعندمـا يوجـد، الآليـون -مثـل نُسَـخ مُطـارِدِ الآليـين blade runner البديلـة- هـل سـيحلمون؟ وإذا حلمـوا، بـمَ سـيحلمون؟

في عمل آخر من أعمال الخيال العلمي جرى إعداده في المسلسل التليفزيوني Westworld/**العالم الغربي** يجري استكشاف هذا السؤال. في العالم الغربي، يستطيع البشر الأثرياء زيارة متنزَّهٍ ترفيهيٍّ يبعث إلى الحياة مَشاهِدَ مختلفة من التاريخ البشري، مثل الغرب الأمريكي البري. ويتفاعل الزوار مع "مضيفين": آليون مصنوعون ليظهروا بمظهر البشر قدر الإمكان لكنهم لا يملكون إرادة خاصة بهم. تُمحَى ذكريات المضيفين كل ليلة، مُستعدِّين لبدء اليوم التالي كما لو كان يومهم الأول. لكن سرعان ما تبدأ الأمور في التطور، يبدأ المضيفون في رؤية "أحلام يقظة" -اسم آخر للأحلام- تمنحهم مَدخَلًا إلى ذكرياتهم القديمة. لقد كُتِبَت أحلام اليقظة عن عَمدٍ داخل شفرة الآليين بيد آرنولد؛ أحد مؤسِّسي هذا العالم. كان آرنولد يأمل أن يؤدي هذا في النهاية إلى امتلاك المضيفين للوعي.

من الساحر بالنسبة لي أن طريقهم إلى امتلاك الوعي يكون عبر أحلام اليقظة. كما رأينا في هذا الكتاب، ربما تساعدنا الأحلام على التذكر، تساعدنا على الارتجال (أن نكون مبدعين)، وهي في مجال اهتمامنا الذاتي إلى درجة أنها تدور غالبًا حولنا، حول حياتنا، حول علاقاتنا، ومخاوفنا. لكن بالطبع يظل هذا كله خيالًا علميًّا. ماذا على العالم الواقعي أن يقول حول أحلام الذكاء الاصطناعي؟

هيا تقدَّم يا جوجل ديبدريم.

ديبدريم DeepDream برنامج حاسوبي صنعه عام 2015 مهندس جوجل ألكسندر موردڤينستيڤ Alexander Mordvintsev وزملاؤه.(1) طوَّروا طريقة لتدريب شبكات عصبية اصطناعية -أنظمة مصنوعة من طبقات عديدة من الأعصاب الاصطناعية المترابطة، الشبيهة بشبكة المخ العصبية- لتمييز وتصنيف الصور. لمحاولة فهم كيف

(1) https://ai.googleblog.com/201506//inceptionism-going-deeper-into-neural.html

تفعـل الشـبكة العصبيـة هـذا بالضبـط؛ أرادوا أن يفهمـوا أي أنـواع مـن الأنمـاط تنتقيهـا طبقـات الشـبكة المختلفـة. عـلى سـبيل المثـال، يمكـن أن تكـون إحـدى طبقـات الصـورة "الزاويـة" (طبقـة بسـيطة) بينـما يمكـن أن تكـون طبقـة أخـرى لأشـكال مُحـدَّدة مثـل "الشـجرة" (طبقـة معقَّـدة).

عندئـذ مـن الممكـن جعـل الشـبكة تعـزِّز صـورة مـا عـن طريـق جعلها تعيـد تغذيـة نفسـها بهـذه الطبقـات. مثـلًا، إذا طلبـت منهـا تأكيـد نمـط معـيَّن في الصـورة وبعـد ذلـك إعـادة تغذيـة هـذا النمـط بشـكل مُكـرَّر في الشـبكة العصبيـة، قـد تصبـح صـورة لشـجرة واحـدة صـورة لأشـجار كثـيرة متراكبـة عـلى الصـورة الأصليـة.

مــن الجميــل أن مبدعــي هــذه التقنيــة يســمونها *inceptionism*/ **التأســيس!**

بعــد هــذا، صنعــوا مُولِّــد ديبدريــم، الــذي يمكــن لأي شــخص أن يسـتخدمه بمجـرد رفـع صـورة وتشـغيلها عـبر المولـد. وكثـيرًا مـا ينتهـي الأمـر بالصـورة النهائيـة إلى أن تكـون ذات تأثـير مُخـدِّر بشـدة: مـن نوعيـة الأشـياء التـي قـد تراهـا إذا تناوَلـتَ قرصًـا مـن الآسـيد (إل إس دي) أو ذهبـت في رحلـة بعـد تنـاول فُطـرٍ سـحريٍّ (سيلوسـيبين). وبمـا أن صـور برنامـج ديبدريـم شـبيهة بالهـلاوس التـي يسـتثيرها الآسـيد، قـد يعنـي هـذا أن مـا يفعلـه برنامـج ديبدريـم للشـبكات العصبيـة الاصطناعيـة ومـا تفعلـه المخـدرات بالشـبكات العصبيـة البشريـة متشـابهان أيضًـا: أنمـاط متراكبـة مُحـدَّدة في المشـهد البـصري ترجـع إلى المشـهد ذاتـه. عـادةً يكـون إدراك الطبقـات البصريـة لـدى البـشر عمليـة لاواعيـة، لكـن تحـت تأثـير المخـدرات، ربمـا تصبـح هـذه الطبقـات متراكِبـةً في إدراكنـا البـصري الواعـي بـل وتعـاد تغذيتهـا عـلى نحـوٍ متكـرِّرٍ إلى أن نتصـوَّر العـالم الزائـف للهلوسـة المخـدرة كواقـع طبيعـي جزئيًّـا وهلوسـة بصريـة جزئيًّـا.

رغم أن الهلوسة مختلفة عن الحلم، يمكن التفكير فيها كشكل من "الحلم أثناء اليقظة". من النظريات الصامدة لزمن طويل حول عملية الحلم (من فرويد فصاعدًا) أنها تستطيع الكشف عن أجزاء لاواعية من عقولنا لنا (أي الأشياء التي لا نكون واعين بها في العادة). في هلوسة المخدِّرات، ربما تنكشف لنا العملية اللاواعية لإدراك النمط البصري من خلال نوعية التراكُب المكرَّر للأنماط التي يطبقها برنامج ديبدريم على الصور. ومن القواسم المشتركة الأخرى بين الوعي المخدَّر والوعي الحالِم أن كليهما يمكنه أن يجعل المادة العاطفية المنسية أو المكبوتة من قبل تخرج إلى السطح من جديد؛ ومن جديد، يغدو شيء لاواعٍ سابقًا واعيًا.

إذن ليس الاسم وحده ما يشترك فيه برنامج ديبدريم (وترجمته الحرفية الحلم العميق- المترجم) مع الحلم البشري. يستخدم برنامج ديبدريم الشبكات العصبية الاصطناعية لخلق ما ينتهي بها الأمر لأن تكون صورًا ذات أثر تخديري شديد. في الوعي المخدَّر ربما نهلوس؛ بعبارة أخرى: نمرُّ بنوع من "حلم اليقظة"، وتوجد تشابهات أخرى كثيرة بين حالتي الوعي.[1] ومع تطوُّر ديبدريم وغيره من البرامج الشبيهة، سيكون من المذهل أن نرى بأي أشكال أخرى قد يتداخل "الحلم" الحاسوبي مع الحلم البشري وأي التَّبصُّرات يمكن أن تخبرنا بها تلك التداخلات.

(1) انظروا: https://oneirology.co.uk/dreaming-and-psychedelic-consciousness/.

سيكولوچية الآليّين

لـو تصوَّرنـا أنفسـنا في المسـتقبل البعيـد، إذن، ربمـا نجـد أن الآليـين ذات يـوم يحلمـون بالفعـل. قـد تتسـاءل مـاذا يربـط بـين هـذا وبـين كتابنـا؛ مـا دخـل أحـلام الآليـين بعنـوان "سيكولوچية الأحـلام"؟ مـن جانـب، يثـير هـذا سـؤالًا حـول إن كان الآليـون سيتمكَّنون مـن الحلـم أصـلًا، لأن هـذا يعتمـد عـلى الكيفيـة التـي نُعـرِّف بهـا "الحلـم"، وهـو مـا يعيدنـا إلى بداية هـذا الكتـاب. هنـاك، عرَّفنـا الحلـم بأنـه "خـبرات واعيـة أثنـاء النـوم". لكـن هـل سينام الآليـون، وهـل يمكنهـم أصـلًا أن يكونـوا واعـين؟ بالطبـع هـذه أسـئلة أثقـل مـن أن يتناولهـا هـذا الكتـاب، لكنهـا أسـئلة سيتوجَّب عـلى الباحثـين وعلـماء الأخـلاق التعامـل معهـا في المسـتقبل.

حتـى لـو كنـت غـير مقتنـع بوجـود علاقـة بـين أحـلام الحاسـوب والسـيكولوچية البشريـة، فهـي مـا زالـت ذات علاقـة **بالحواسيب**؛ وبالتـالي قـد تكـون مناسـبة ذات يـوم للآليِّـين. إذا كنَّـا في النهايـة سـنتعايش مـع الآليـين، هـل سـتصبح "سـيكولوچية الآليـين" ذات يـوم فرعًـا مـن علـم النفـس، إلى جانـب فـروع أخـرى مثـل "علـم نفـس الصحـة" و"علـم النفـس الشرعـي"؟ إن كتبًـا مثـل "هـل يحلـم الآليـون بخـراف كهربيـة؟" ظلـت تطـرح أسـئلة حـول أخلاقيـات صناعـة الآليـين وكيـف سـنتعامل معهـا لسـنوات، وربمـا سـيحتاج مبتكـرو الـذكاء الاصطناعـي ذات يـوم إلى التفكـير في هـذه الأخلاقيـات عـلى أرض الواقـع. وربمـا ذات يـوم سـينضمُّ علـم النفـس إلى ذلـك الحـوار.

لمزيد من القراءة

Adler, S. R. (2011). *Sleep Paralysis: Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*. Rutgets University Press.

Artemidorus. (2012). *Oneirocritica* (D. E. Harris-McCoy, Trans.). Oxford: Oxford University Press.

Barrett, D. (1996). *Trauma and Dreams*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Barrett, D. (2001). *The Committee of Sleep: How Artists, Scientists, and Athletes Use Dreams for*

Creative Problem-Solving - and How You Can Too. Crown and Random House.

Cartwright, R. (2011). *The Twenty-Four Hour Mind: The Role and Sleep and Dreaming in Our Emotional Lives*. Oxford: Oxford University Press.

Cheung, T., & Mossbridge, J. (2019). *The Premonition Code: The Science of Precognition*. Watkins Publishing.

Domhoff, G. W. (2003). *The Scientific Study of Dreams*. Washington, DC: APA Press.

Ellis, L. A. (2019). *A Clinician's Guide to Dream Therapy: Implementing Simple and Effective Dreamwork*. Routledge.

Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*. Hertfordshire, UK: Wordsworth.

Golin, S., & Bregman, A. (Producers), & Gondry, M. (Director). (2004). *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*. USA: Focus Features.

Hall, C. S., & Nordby, V. J. (1972). *The Individual and His Dreams*. New American Library.

Hartmann, E. (1998). *Dreams and Nightmares: The Origin and Meaning of Dreams*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.

Hartmann, E. (2011). *The Nature and Functions of Dreaming*. Oxford: Oxford University Press.

Hurd, R., & Bulkeley, K. (2014). *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. CA: Praeger.

Jung, C. G. (2002). *Dreams* (R. F. C. Hull, Trans.). London, UK: Routledge.

LaBerge, S. (2009). *A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*. Sounds True.

Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.

Lawrence, G. (2005). *Introduction to Social Dreaming*. Karnac Books.

Le Guin, U. (2001). *The Lathe of Heaven*. Gateway.

Sacks, O. (2013). *Hallucinations*. Picador.

Sharpless, B. A., & Doghramji, K. (2015). *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*. Oxford University Press.

Smith, C. T. (2014). *Heads-up Dreaming: How Your Dreams Can Predict Your Future and Change Your Life*. San Francisco, CA: Turning Stone Press.

Thomas, E., & Nolan, C. (Producers), & Nolan, C. (Director). (2010). *Inception*. USA: Warner Bros. Pictures.

Ullman, M., & Krippner, S. (1973). *Dream Telepathy: Experiments in Noctural ESP*. Baltimore: Penguin.

Ullman, M., & Zimmerman, N. (1986). *Working with Dreams: Self-Understanding, Problem-Solving, and Enriched Creativity Through Dream Appreciation*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.

Urban, T. (2017). *Neuralink and the brain's magical future*. Retrieved from

https://waitbutwhy.com/2017/04/neuralink.html.

Valli, K., & Hoss, R. J. (Eds.). (2019). The neuroscience of dreaming. In *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Vol. I, Chapter 2. Santa Barbara, CA: Greenwood.

Walker, M. (2017). *Why We Sleep*. Penguin Random House.



المراجع

Adler, S. R. (2011). *Sleep Paralysis: Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*. Rutgets University Press.

Arnulf, I. (2019). Dreaming in parasomnias. In K. Valli & R. J. Hoss (Eds.), *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Vol. I. (pp. 238–249). CA: Greenwood.

Arnulf, I., Grosliere, L., Le Corvec, T., Golmard, J.-L., Lascols, O., & Duguet, A. (2014). Will students pass a competitive exam that they failed in their dreams? *Consciousness and Cognition*, *29*, 36–47.

Avarim, L., & Soffer-Dudek, N. (2018). Lucid dreaming: Intensity, but not frequency, is inversely related to psychopathology. *Frontiers in Psychology*, *9*(384), 1–16.

Baldock, J. (Ed.). (2013). *The Tibetan Book of the Dead*. Arcturus Publishing Ltd.

Barrett, D. (1993). The "committee of sleep": A study of dream incubation for problem solving. *Dreaming*, *3*(2), 115–122.

Billington, D. (2014). *So you shall become: Client experience of the waking dream process*. Retrieved from www.driccpe.org.uk/?portfolio-view=1575-2.

Blagrove, M., Hale, S., Lockheart, J., Carr, M., Jones, A., & Valli, K. (2019). Testing the empathy theory of dreaming: The relationships between dream sharing and trait and state empathy. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1351.

Bulkeley, K. (2004). Dreaming Is Play II: Revonsuo's Threat Simulation Theory in Ludic Context. *Sleep & Hypnosis*, *6*(3), 119–129.

Bulkeley, K. (2012, June 22–26). Word searching as a tool of dream content analysis. *International Association for the Study of Dreams Conference*. Berkeley, CA.

Bulkeley, K., & Bulkeley, P. (2005). *Dreaming Beyond Death: A Guide to Pre-death Dreams and Visions*. Boston, MA: Beacon Press.

Cartwright, R. (1992). *Crisis Dreaming: Using Your Dreams to Solve Your Problems*. New York: Harper Collins.

Cooke, A., & British Psychological Society, Division of Clinical Psychology (2017). *Understanding Psychosis and Schizophrenia*.

Davidson, J., & Lynch, S. (2012). Thematic, literal and associative dream imagery following a high-impact event. *Dreaming*, *22*(1), 58–69.

Davies, O. (2003). The nightmare experience, sleep paralysis, and witchcraft accusations. *Folklore*, *114*(2), 181–203.

De Koninck, J., Christ, G., Hébert, G., & Rinfret, N. (1990, June). Language learning efficiency, dreams and REM sleep. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, *15*(2), 91–92.

De Koninck, J., Christ, G., Rinfret, N., & Proulx, G. (1988, June). Dreams during language learning: When and how is the new language integrated? *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, *13*(2), 72–74.

De Koninck, J., Prévost, F., & Lortie-Lussier, M. (1996). Vertical inversion of the visual field and REM sleep mentation. *Journal of Sleep Research*, *5*, 16–20. doi:10.1046/j.1365-2869.1996.00001.x.

Delaney, G. (1991). *Breakthrough Dreaming*. New York: Bantam Books.

Domhoff, G. W. (1993). The repetition of dreams and dream elements: A possible clue to a function of dreams? In A. Moffitt, M. Kramer, & R. Hoffmann (Eds.), *The Functions of Dreaming* (pp. 293–320). Albany: SUNY Press.

Domhoff, G. W. (1996). *Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach*. New York: Plenum Press.

Domhoff, G. W. (2001). A new neurocognitive theory of dreams. *Dreaming*, *11*(1), 13–33.

Domhoff, G. W. (2003). *The Scientific Study of Dreams*. Washington, DC: APA Press.

Easwaran, E. (Trans.). (2007). *The Upanishads*. Nilgiri Press.

Ellis, L. A. (2016). Qualitative changes in recurrent PTSD nightmares after focusingoriented dreamwork. *Dreaming*, *26*(3), 185–201.

Fukuda, K. (2002). Most experiences of precognitive dream could be regarded as a subtype of Déja-vu Experiences. *Sleep and Hypnosis*, *4*(3), 111–114.

Garfield, P. (1996). Dreams in bereavement. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 186–211). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gendlin, E. (1986). *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Chiron Publications.

Gillespie, G. (1992). Light in lucid dreams: A review. *Dreaming*, *2*(3), 167–179.

Green, C. (1968). *Lucid Dreams*. Whitstable: Kent.

Horowitz, A. et al. (2018). *Dormio: Interfacing with dreams. Extended Abstracts of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: ACM.

Hall, C. S. (1953). A cognitive theory of dreams. *The Journal of General Psychology*, *48*, 169–186.

Hall, C. S., & van de Castle, R. (1966). *The Content Analysis of Dreams*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Harrington, M. O., Pennington, K., & Durrant, S. J. (2017). The "Affect Tagging and Consolidation" (ATaC) model of depression vulnerability. *Neurobiology of Learning and Memory*.

Hearne, K. (1982). Keith Hearne's work on lucid dreaming. *Lucidity Letter*, *1*(3), 1–4.

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, *33*(2–3), 61–83.

Hill, C. (2019). Benefits of dreamwork in psychotherapy. In K Valli, & R. J. Hoss (Eds.), *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Vol. 2 (pp. 461–469). Santa Barbara, CA: Greenwood.

Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977, December). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry, 134*(12), 1335–1348.

Hughes, J. D. (2000). Dream interpretation in ancient civilizations. *Dreaming, 10*(1), 7–18.

Hurd, R. (n.d.). *3 techniques for transforming sleep paralysis in to a lucid dream*. Retrieved from http://dreamstudies.org/2011/02/08/3-techniques-for-transformingsleep-paralysis-into-a-lucid-dream/

Hurd, R., & Bulkeley, K. (Eds.). *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. CA: Praeger.

Jung, C. G. (1934). The practical use of dream analysis. In C. G. Jung (Ed., R. F. C. Hull, Trans.), *Dreams* (pp. 87–108). London, UK: Routledge.

King, J., & Sheehan, J. R. (1996). Identifying sexual trauma histories from patterns of sleep and dreams. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 56–67). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Krakow, B., & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. *Behavioral Sleep Medicine, 4*(1), 45–70.

LaBerge, S. (1988). Lucid dreaming in western literature. In J. Gackenbach & S. LaBerge (Eds.), *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming* (pp. 11–26). New York: Springer.

LaBerge, S., LaMarca, K., & Baird, B. (2018). Pre-sleep treatment with galantamine stimulates lucid dreaming: A double-blind, placebo-controlled, crossover study. *PLoS ONE*, *13*(8).

Lavie, P., & Kaminer, H. (1991). Dreams that poison sleep: Dreaming in Holocaust survivors. *Dreaming*, *1*(1), 11–21.

Limosani, I., D'Agostino, A., Manzone, M. L., & Scarone, S. (2011). Bizarreness in dream reports and waking fantasies of psychotic schizophrenic and manic patients: Empirical evidences and theoretical consequences. *Psychiatry Research*, *189*(2), 195–199.

Malinowski, J. E. (2016). Was Freud right about dreams after all? Here's the research that helps explain it. *The Conversation*. Retrieved from https://theconversation.com/was-freud-right-about-dreams-after-all-heresthe-research-that-helps-explain-it-60884.

Malinowski, J. E., & Edwards, C. (2019). Evidence of insight from dreamwork. In K. Valli & R. J. Hoss (Eds.), *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*, Vol. 2 (pp. 469–477). Santa Barbara, CA: Greenwood.

Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2014a). Memory sources of dreams: The incorporation of autobiographical rather than episodic experiences. *Journal of Sleep Research*, *23*(4), 441–447.

Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2014b). Evidence for the preferential incorporation of emotional waking-life experiences into dreams. *Dreaming*, *24*(1), 18–31.

Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2015). Metaphor and hyperassociativity: The imagination mechanisms behind emotion assimilation in sleep and dreaming. *Frontiers in Psychology*, *6*.

Miyawaki, Y., Uchida, H., Yamashita, O, Sato, M., Morito, Y., Tanabe, H. C., Sadato, N., & Kamitani, Y. (2012). Visual image reconstruction from human brain activity using a combination of multiscale local image decoders. *Neuron*, *60*(5), 915–929.

Mossbridge, J. A., & Radin, D. (2018). Precognition as a form of prospection: A review of the evidence. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, *5*(1), 78–93.

Nielsen, T. A., McGregor, D. L., Zadra, A., Ilnicki, D., & Ouellet, L. (1993). Pain in dreams. *Sleep*, *16*(5), 490–498.

Norbu, C. N. (2002). *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. New York: Snow Lion.

Noreika, V., Valli, K., Markkula, J., Seppälä, K., & Revonsuo, A. (2010). Dream bizarreness and waking thought in schizophrenia. *Psychiatry Research*, *178*(3), 562–564.

Owczarski, W. (2018). Adaptive nightmares of holocaust survivors: The Auschwitz camp in the former inmates' dreams. Dreaming, *28*(4), 287–302.

Pascoe, J. M. (2016). *Drawing dreams: The transformational experience of expressing dream imagery as art*. Retrieved from www.driccpe.org.uk/?portfolio-view=drawingdreams-the-transformational-experience-of-expressing-dream-imageryas-art.

Peden, A. M. (1985). Macrobius and medieval dream literature. *Medium Aevum*, *54*, 59–73.

Pesant, N., & Zadra, A. (2004). Working with dreams in therapy: What do we know and what should we do? *Clinical Psychology Review*, *24*(5), 489–512.

Punamäki, R.-L., Ali, K. J., Ismahil, K. H., & Nuutinen, J. (2005). Trauma, dreaming, and psychological distress among Kurdish children. *Dreaming, 15*(3), 178–194.

Putze, F., Vourvopoulos, A., Lécuyer, A., Krusienski, D., Mullen, T., & Herff, C. (2020). Editorial: Brain-Computer interfaces and augmented/virtual reality. *Frontiers in Human Neuroscience.* doi:10.3389/fnhum.2020.00144.

Pynoos, R. S. et al. (1987). Life threat and posttraumatic stress in school-age children. *Archives of General Psychiatry, 44*(12), 1057.

Quartini, A., Anastasia, A., Bersani, F. S., Melcore, C., Albano, G., Colletti, C., Valeriani, G., & Bersani, G. (2014). Changes in dream experience in relation with antidepressant escitalopram treatment in depressed female patients: A preliminary study. *Riv Psichiatr, 49*(4), 187–191.

Ramirez, S., Liu, X., Lin, P.-A., Suh, J., Pignatelli, M., Redondo, R. L., Ryan, T. J., & Tonegawa, S. (2013). Creating a false memory in the Hippocampus. *Science, 341*(6144), 387–391.

Rasch, B., Buchel, C., Gais, S., & Born, J. (2007). Odor cues during slow-wave sleep prompt declarative memory consolidation. *Science, 315*(5817), 1426–1429.

Raskind, M. A., Peskind, E. R., Chow, B., Harris, C., Davis-Karim, A., Holmes, H. A., Hart, K. L., McFall, M., Mellman, T. A., Reist, C., Romesser, J., Rosenheck, R., Shih, M.-C., Stein, M. B., Swift, R., Gleason, T., Lu, Y., & Huang, G. D. (2018). Trial of prazosin for post-traumatic stress disorder in military veterans. *New England Journal of Medicine, 378*(6), 507–517.

Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences, 64.*

Revonsuo, A., Tuominen, J., & Valli, K. (2015). The avatars in the machine: Dreaming as a simulation of social reality. In T. Metzinger & J. M. Windt (Eds.), *Open MIND: 32(T)*. Frankfurt am Main: MIND Group.

Schädlich, M., & Erlacher, D. (2012). Applications of lucid dreams: An online study. *International Journal of Dream Research*, *5*(2), 134–138.

Schädlich, M., Erlacher, D., & Schredl, M. (2017). Improvement of darts performance following lucid dream practice depends on the number of distractions while rehearsing within the dream – a sleep laboratory pilot study. *Journal of Sports Sciences*, *35*(23), 2365–2372.

Schouten, D. I., Pereira, S. I. R., Tops, M., & Louzada, F. M. (2017). State of the art on targeted memory reactivation: Sleep your way to enhanced cognition. *Sleep Medicine Reviews*, *32*, 123–131.

Schredl, M. (2008). Laboratory references in dreams: Methodological problem and/or evidence for the continuity hypothesis of dreaming? *International Journal of Dream Research*, *1*(1), 3–6.

Schredl, M. (2009). Frequency of precognitive dreams: Association with dream recall and personality variables. *Journal of the Society for Psychical Research*, *73*(2), 895.

Schredl, M. (2015). The continuity between waking and dreaming: Empirical research and clinical implications. In M. Kramer & M. Glucksman (Eds.), *Dream Research – Contributions to Clinical Practice* (pp. 27–37). New York: Routledge.

Schredl, M., Dyck, S., & Khnel, A. (2020). Lucid dreaming and the feeling of being refreshed in the morning: A diary study. *Clocks & Sleep*, *2*, 54–60.

Schreuder, B. J. N., van Egmond, M., Kleijn, W. C., & Visser, A. T. (1998). Daily reports of posttraumatic nightmares and anxiety dreams in Dutch war victims. *Journal of Anxiety Disorders*, *12*(6), 511–524.

Shen, G., Horikawa, T., Majima, K., & Kamitani, Y. (2019). Deep image reconstruction from human brain activity. *PLOS Computational Biology*, *15*(1), e1006633.

Siclari, F., Baird, B., Perogamvros, L., Bernardi, G., LaRocque, J. J., Riedner, B., Boly, M., Postle, B. R., & Tononi, G. (2017). The neural correlates of dreaming. *Nature Neuroscience*, *20*(6), 872–878.

Sierra-Siegert, M., Jay, E., Florez, C., & Garcia, A. E. (2019). Minding the dreamer within: An experimental study on the effects of enhanced dream recall on creative thinking. *The Journal of Creative Behavior*, *53*(1), 83–96.

Simon, K. C. N. S., Gómez, R. L., & Nadel, L. (2018). Losing memories during sleep after targeted memory reactivation. *Neurobiology of Learning and Memory*, *151*, 10–17.

Soffer-Dudek, N. (2019).| Are lucid dreams good for us? Are we asking the right question? A call for caution in lucid dream research. *Frontiers in Neuroscience*, *13*(1423), 1–4.

Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behavioral & Brain Sciences*, *23*(6), 793–1121.

Sterpenich, V., Perogamvros, L., Tononi, G., & Schwartz, S. (2020). Fear in dreams and in wakefulness: Evidence for day/night affective homeostasis. *Human Brain Mapping, 41*(3), 840–850.

Stumbrys, T., & Erlacher, D. (2014). The science of lucid dream induction. In R. Hurd & K. Bulkeley (Eds.), *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep* (pp. 77–102). CA: Praeger.

Tennyson, A. (2013). *The Complete Works of Alfred, Lord Tennyson*. Delphi Classics.

Vallat, R., Chatard, B., Blagrove, M., & Ruby, P. (2017). Characteristics of the memory sources of dreams: A new version of the content-matching paradigm to take mundane and remote memories into account. *PLOS ONE, 12*(10), e0185262.

Vallat, R., & Ruby, P. M. (2019). Is it a good idea to cultivate lucid dreaming? *Frontiers in Psychology, 10*(2585), 1–4.

Van der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*. Penguin.

Waggoner, R. (2014). Learning the depths of lucid dreaming. In R. Hurd & K. Bulkeley, (Eds.), *Lucid Dreaming: New Perspectives on Consciousness in Sleep*. CA: Praeger.

Walker, M. P., & van der Helm, E. (2009). Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological Bulletin, 135*(5), 731–748.

Wamsley, E. J., & Stickgold, R. (2019). Dreaming of a learning task is associated with enhanced memory consolidation: Replication in an overnight sleep study. *Journal of Sleep Research, 28*(1).

Wamsley, E. J., Tucker, M. A., Payne, J. D., Benavides, J. A., & Stickgold, R. (2010). Dreaming of a learning task is associated

with enhanced sleep-dependent memory consolidation. *Current Biology*, *20*, 850–855.

Watt, C., Ashley, N., Gillett, J., & Halewood, M. (2014). Psychological factors in precognitive dream experiences: The role of paranormal belief, selective recall, and propensity to find correspondences. *International Journal of Dream Research*, *7*(1), 1–8.

Wilmer, H. A. (1996). The healing nightmare: War dreams of Vietnam veterans. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 85–99). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Zadra, A. (1996). Recurrent dreams: Their relation to life events. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* (pp. 231–267). Cambridge, MA: Harvard University Press.



نبذة عن الكاتبة

جوزيه مالينوڤسكي محاضِرة في علم النفس بجامعة إيست لندن، المملكة المتحدة، متخصِّصة في أبحاث الأحلام. ظهرت أبحاثها عن الأحلام في مجلة تايم، والجارديان، والإندبندنت.

نبذة عن المترجم

عبد الرحيم يوسف، شاعر ومترجم مصري، له ثمانية دواوين بالعامية المصرية وأربعة وثلاثون كتابًا مُتَرَجَمًا عن الإنجليزية، وحصل على جائزة الدولة التشجيعية في الآداب فرع ترجمة الأعمال الفكرية لعام 2016.

سيكولوچية الأحلام

سيكولوچية كل شيء

لماذا نحلم؟ ما هو الرابط بين أحلامنا وصحّتنا النفسية؟ هل يمكننا أن نعلّم أنفسنا رؤية أحلام واعية؟ يغوص كتاب "سيكولوچية الأحلام" داخل المائة عام الأخيرة من أبحاث الأحلام ليزودنا بمقدّمة مثيرة للتفكير حول ما يحدث في عقولنا عندما ننام. ينظر الكتاب إلى الدور الذي يلعبه الحلم في الذاكرة، وحلّ المشكلات، ومعالَجة العواطف، ويفحص كيف تؤثّر الصدمة على الحلم، ويستكشف كيف يمكننا استخدام أحلامنا لفهم أنفسنا على نحو أفضل. باستكشاف خبرات استثنائية مثل عملية الحلم الواعية، والأحلام الاستبصارية، وكوابيس شلل النوم، إلى جانب أسئلة شديدة الجدّة مثل إن كان ممكنًا أبدًا للآليّين أن يحلموا، يكشف كتاب "سيكولوچية الأحلام" عن بعضٍ من أكثر جوانب عالم أحلامنا سحرًا وفتنة.

تصميم الغلاف: إسلام

